CSÁBÍT, GYÓGYÍT, ÁRT...
AZ ILLATOK EREJE

ESKÜVŐ IDŐSKORBAN
AMÍG ÉLÜNK, MEGTALÁLHAT A BOLDOGSÁG

29 | 2015. július 15.
www.noklapjamagazin.hu

nők lapja

ÁRA: 240 FT
1,31 € • 120 DIN • 4,8 LEI

NŐK LAPJA TÉMA

VÁLÁS UTÁN

Kinél mennyit legyen a gyerek?

ROCK & ROLL ÉLETÉRZÉS 2015

SZABADSÁG, RITMUS, SZERELEM

Interjú az örökifjú DOLLYVAL

GREASE – MINDIG A KEDVENC FILM MARAD

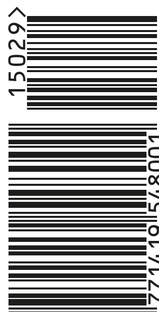
ÍGY SMINKEL EGY PIN-UP GIRL

LAS VEGAS, ahol miénk lehet a világ!

SZÜLETETT FELESÉGEK és az '50-es évek

ELVIS PRESLEY

80 ÉVES LENNE A LEGENDA



Central Médiacsoport

A rock&roll és az álmok


FOTÓ: CSIBI SZILVIA

Ülök a kocsiban, lassan kihúzom a gumit a hajamból. Jól megrázom az üstököm, élvezem, ahogy belekap a szél. Egy-egy tincsemet már szőkére szívta a nap, igazán jó dolog ez a kabrió. Bal kezem a kormányon, a jobbal a lejátszón matatok. Léptetek egyet az mp3-on, valami utazós zenét keresek. A párom rámszól, hogy inkább a vezetésre koncentráljak, majd ő választ számot. Nemsokára elérjük Kaliforniát, már hosszú ideje tart az utazás, de minden percét élvezzük. *Elvis* egyik koncertalbumára esik a választás, ez igen, mikor is hallgattam utoljára? Gyerekkoromban, apa magnóján? Egyáltalán hogy került erre a lejátszóra, azért ennyire nem készültünk. Mindegy is, talán a sors keze, hadd dübörögjön a rock&roll. *Viva, Las Vegas,* énekeljük, és el sem hisszük, hogy nemcsak a 66-os úthoz lesz szerencsénk, hanem hamarosan láthatjuk a szerencse városát is.

A szabadság mámora, tűző napsütés, azt érezzük, miénk a világ. Üvölt a zene. Ez aztán a rock&roll életérzés, szevasztok, ötvenes évek!

Route 66 – végeláthatatlan út. Motel, töltőállomás, piros műbőr. Kóla, sült krumpli, hamburger. És a végre megízlelt szabadság. Milyen szabadság? Talán inkább magány. Ennyi államon át, közel négyezer kilométert megtéve, három időzónán áthaladva az ember azért átgondol egyet és mást.

Vajon Elvis hányszor tette meg ezt az utat, kérdezem. Na jó, azért ennél mélyebb gondolataim is vannak, hiszen mégiscsak épp megváltjuk a világot. Beszélgetünk az amerikai álomról, na meg a miénkről... – hiszen a mi mesénk egyelőre álom, és csak szeretnénk, hogy valósággá váljon.

Az első lépés talán az lenne, ha elkezdenénk gyűjteni erre az útra. De a párom lényegesen racionálisabb, szerinte ennél is fontosabb, hogy esetleg elkezdhetnék vezetni végre. Úgy rock&rollosan, lesz, ami lesz alapon. Ha már tíz éve megvan az a fránya jogosítvány... Rögtön javaslom is, hiszen álmodozásból mindig jelest kaptam, mi lenne, ha rögtön egy kétszemélyes – jó, jó, tizenöt évesnél nem fiatalabb – kabrióval indítanék?

Rendben, most már tényleg maradok a valóságnál. Kikeresem a munkahelyi számítógépemen a zenemappát, beteszem Elvistől az *Always on my Mindot,* és átküldöm, biztos, ami biztos – neki, az álmok, a szeretet és a rock&roll jegyében.

PAPP DIÁNA
VEZETŐSZERKESZTŐ

A TARTALOMBÓL...







KÖVESSEN MINKET!


www.facebook.com/noklapja


instagram.com / nok_lapja

TARTALOM



66 VILÁG
Elnéptelenedő települések új élettel megtöltve



14 NŐK LAPJA TÉMA
Válás után váltott elhelyezés – kinek jó ez?



címlapon

olvasnivaló

46 EGÉSZSÉG
Illat: vágyat kelt, emléket ébreszt

életmód

minden héten



Címlapfotó: EUROPRESS

A NŐK LAPJA ELŐFIZETÉSI DÍJAI:
• 12 hónapra 1 példányban 11 940 Ft-ért,
• 6 hónapra 1 példányban 6120 Ft-ért,
• 3 hónapra 1 példányban 3120 Ft-ért.

Az árak csak belföldi kézbesítésre érvényesek. Megrendelését telefonon a 06-1-510-0888-as számon várjuk, hétfőtől csütörtökig 8-tól 17 óráig, pénteken 8-tól 16 óráig. További elérhetőségeink: www.magazincentrum.hu, fax: 06-1-437-1570; Central Médiacsoport Zrt. ELŐFIZETÉS 1554 Bp., Pf. 104. Megrendelésével ön hozzájárul ahhoz, hogy a Central Médiacsoport Zrt. megadott személyes adatait marketingakciókhoz, promóciókhoz felhasználja. Amennyiben adatai felhasználásához nem járul hozzá, kérjük, megrendeléskor jelezze!

VELÜNK TÖRTÉNT A HÉTEN...



Élettörténet

Röhrig Gézával még Cannes előtt találkozott Vadas Zsuzsa kolléganőnk, aki már akkor megjövendölte a Saul fia főszereplőjének, hogy világsztár lesz

Riport

Janzsó Cili nemcsak zongorázott Dobray Saroltának, hanem egy szabálytalan (?) szerelemről is mesélt





Díj

Gratulálunk Mihalicz Csilla kolléganőnk Kopp Mária Média-díjához!

Remek módszer, hogy jobban érezd magad bulizás után.

Aludj jól minden éjjel!

25 ÉVES A MAGYARORSZÁGI IKEA.
Tudj meg többet a **www.IKEA.hu/25-eves** vagy a **www.IKEA.hu/alvas** weboldalakon!









1984



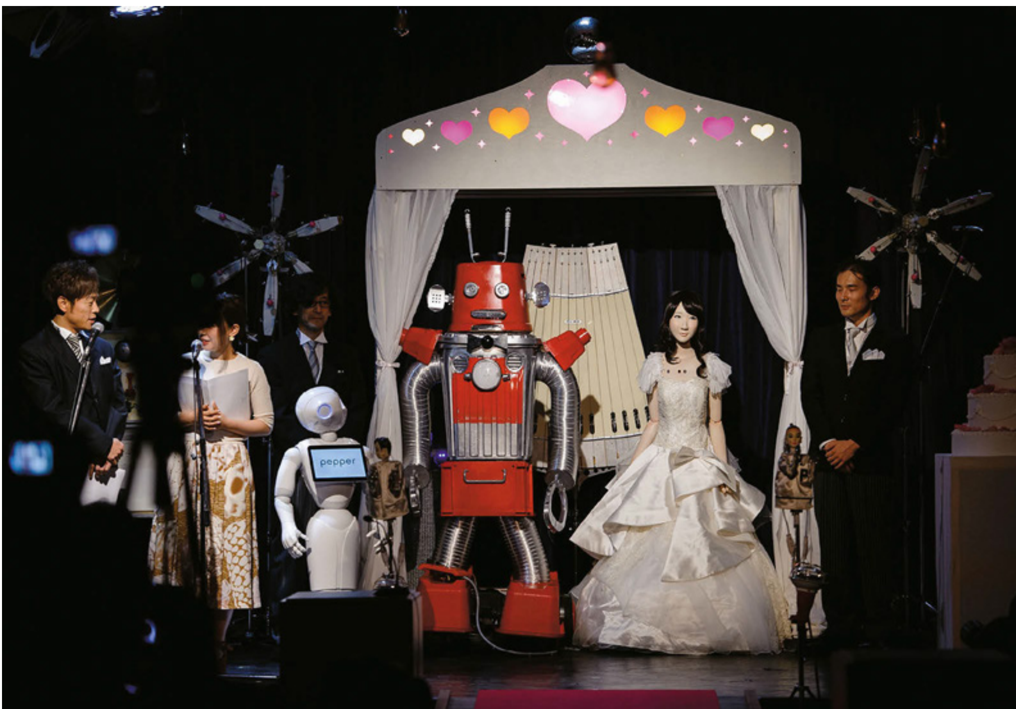
2015

MEGKERESZTELTÉK SAROLTA HERCEGNŐT

A két hónapos kislány olyan babakocsiban érkezett a ceremóniára, amilyenben a dédnagymamája, a királynő is tolta a gyermekeit. A kis György herceg pedig piros rövidnadrágot viselt, akár az apja, Vilmos, amikor harmincegy éve meglátogatta az újszülött Harry herceget.







Robotlagzi

Japánban megtartották az első robotesküvőt, ahol *Frois* és *Yukirin* kötötte össze az életét. A szertartáson számos ember és néhány, a vőlegény „családjából" érkezett robot is tiszteletét tette, elcsattant a hitvesi csók is, bár a menyasszony nem tűnt túl boldognak.



A koriander titka

Kevés annyira megosztó fűszer létezik, mint a koriander, amiért sokan rajonganak, sokan pedig a legkisebb darabkáját sem bírják elviselni az ételükben. Az ismeretterjesztő videókat készítő SCiShow utánajárt, mi lehet ennek a kettősségnek az oka, és eljutottak a 23andME csoporthoz, amelynek kutatói huszonötezres mintán vizsgálták a koriander titkait. A kísérletek során kiderült, hogy azok érzik szappanízűnek a fűszert, akik érzékenyebbek az aldehidekre, amelyekből rengeteg van a korianderben – és a szappanban is.

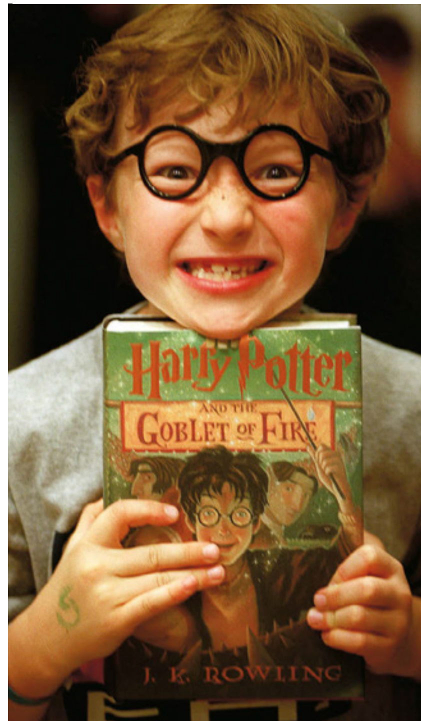
A hét idézete

Gyermekeinknek köszönhetően nem kell megbánnunk a múltunkat. Ők annak legédesebb gyümölcsei.

(ANNA QUINDLEN)
AMERIKAI ÍRÓNŐ

Folytatódik a varázslótanonc története

A Harry Potter-rajongók hisztérikus internetes reakciója azt mutatja, hogy lesz kereslet a történet újabb fejezeteire. *J. K. Rowling* a Twitteren jelentette be, hogy jelenleg a regénysorozat folytatását írja *Harry Potter és az elátkozott gyermek (Harry Potter and the Cursed Child)* címmel. A meglepetést fokozta azzal, hogy a történet nem regényként jelenik meg, hanem színházi darabként fogják jövőre bemutatni.



Nem elég a szép szó



Boris Becker az elmúlt időszakban gyakran hangoztatja, hogy minden gyermekére egyformán büszke, de ezt a modellként egyre népszerűbb 15 éves lánya gyenge próbálkozásnak találja. *Anna Ermakova,* aki a teniszező egyéjszakás kalandjából született, évek óta nem találkozott személyesen az apjával, és nemrég egy interjúban úgy nyilatkozott, hogy pár interneten közzétett kedves mondattal nem lehet tizenöt elrontott évet helyrehozni.



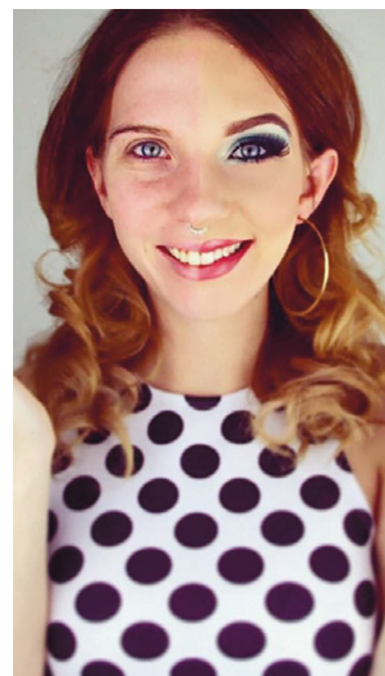


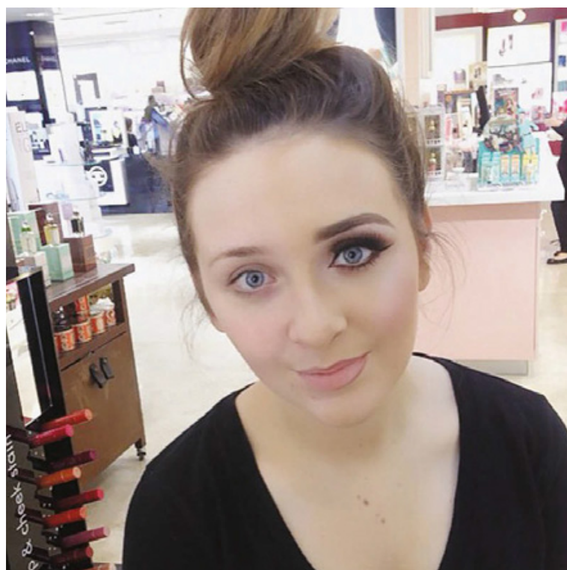
Le az utcai étkezéssel

A street foodnak, vagyis az utcán árusított és elfogyasztott ételeknek egyre több rajongója akad világszerte, de az olasz vezetők nem tartoznak közéjük. *Ignazio Marino,* Róma polgármestere bejelentette, hogy a Colosseum, a Forum Romanum, a Pantheon és a Spanyol lépcső környékét el kell hagyniuk a fagylaltot, pizzát, szendvicset, süteményeket és virágot kínáló árusoknak. A döntést azzal indokolták a városatyák, hogy a mozgóárusok szégyenletes zsibvásárrá változtatták a történelmi városrészt.

FOTÓ: EUROPRESS, PROFIMEDIA, PUZZLEPIX, THINKSTOCK







A smink ereje

A magukat rendszeresen sminkelő nőket gyakran éri kritika, hogy bizonyára kevés az önbecsülésük, vagy túlságosan fontos nekik a külső megjelenés, amiért nem mutatkoznak festetlen arccal. A *Nikkie* néven ismert YouTube-híresség, aki rövidfilmjeiben sminkelni tanítja követőit, megelégelte a piszkálódásokat, és félig kifestett arcával hadat üzent az őt támadóknak. Az egyszeri akció rengeteg fiatal hölgynek megtetszett, és csatlakoztak a kezdeményezéshez, bizonyítandó, hogy a sminktől egyszerűen szebbnek érzik magukat, és egy remek móka az egész.



A kisállatok megvédik a kis növényeket

Priscilla Ramos apró, állatokat ábrázoló virágcserepeibe könnyű egy csapásra beleszeretni. A leginkább kaktuszok, pozsgások tárolására alkalmas tartókkal komoly népszerűségre tett szert a brazil keramikus, aki nemcsak a kész termékeket örökíti meg, de a kulisszák mögé is bepillantást enged.

Szívtipró emberszabású

Egy tizennyolc éves, rendkívül erős, izmos hím tartja lázban a japán hölgyeket. *Shabani,* a Higashiyama Állat- és Botanikus kert gorillája az elmúlt évben hatalmas sztár lett, az Instagramot és a Twittert elözönlötték a róla készült rajongói fotók. A gondozók szerint a gorilla észrevette a megnövekedett érdeklődést, de viselkedése ettől nem változott meg, boldogan él két párjával és a kölykeikkel.





Párban sztár

A *Forbes* nemcsak a legbefolyásosabb és legjobban kereső hírességeket rangsorolja minden évben, de az anyagilag legsikeresebb párokat is. Az idei lista dobogójára a következő párok kerültek fel:

Taylor Swift énekesnő és Calvin Harris DJ – 146 millió dollárt kerestek



Beyonce és Jay-Z – 110,5 millió dollárt kerestek

3

Miranda Lambert és Blake Shelton countryénekesek – 57 millió dollárt kerestek

Keresztszemes másképpen



A klasszikus kézimunkastílus nem feltétlenül csak a nagymamáknak tetszik, a török *Eva Krbdk* is rajong a keresztszemesért, ő azonban nem vászonra alkot, hanem emberi bőrre, keresztszemes mintákat tetovál ugyanis a vendégeire. Eleinte a legtöbben apró, aranyos kis állatokat, mesefigurákat kértek, de ahogy az újfajta tetoválás egyre népszerűbb, a minták egyre sokfélébbek, és a kivarrt testfelület mérete is növekszik.

Összeállította: Jónap Rita



SZEMÉLYESEN

KORONCZAY LILLA JEGYZETE

JÓEMBEREK

Jó hírem van: kiálltuk a próbát, mint a legkisebbik királyfi a mesében. A múlt heti vihar során ismét megmutattuk (mint ahogy az már árvizeink és a vörös iszap-katasztrófa során bebizonyosodott), hogy veszély esetén képesek vagyunk összefogni egymással. Pedig elég rémisztő volt a helyzet, diónyi jégdarabok hulltak, tetők repültek, a szél fákat csavart ki tövestül, és az árként hömpölygő esővíz szinte kimosta az embereket az aluljárókból. Én is pánikban rohantam kimenteni a férjemet a kis földalatti megállójából egy esernyővel. Mások ennél is többet tettek, átváltottak telekocsi-üzemmódba, és az összeomlani látszó tömegközlekedés mentesítésére felvették a megállókba szorult ázó-fázó utasokat. Köszönet érte. Legtöbben azonban rettegve bámulták az ablakból a pusztítást, és nem tehettek mást, mint hogy agyon aggódták magukat szabadban rekedt szeretteikért.

Milyen kiszolgáltatott is az ember, ha az anyatermészet időnként megmutatja végső soron ki az úr! És mostanában elég gyakran megteszi. Hol elviselhetetlen hőséggel sújt bennünket, hol hurrikánt varr a nyakunkba. Nagy bűnünk lehet, mert nem létezik számára más, csak a szélsőség. Erre hívja fel a figyelmet az a nemzetközi kutatócsoport is, amelyik az utóbbi évtized háromnapos hőhullámait vizsgálva megállapította, hogy ezentúl egyre gyakrabban számolhatunk velük - így sajnos az őket követő viharokra is. Bizonyítékul: a hollandiai deBiltben mostanában tapasztalt forróság a múlt században még csak harminc évenként fordult elő, ma viszont már három és fél évenként sor kerül rá. Ahogy a németországi Mannheim elmúlt napjait megkeserítő hőségről is elmondható, hogy míg régen legfeljebb százévenként jegyeztek fel ilyet, mostanra 15 évenként szenved tőle a lakosság. A hűvös Albionból ugyancsak a napokban jelentették az eddigi legforróbb júliusi napot, 36,7 Celsius-fokot. A kutatók szerint a hőhullámok gyakoribbá válása a klímaváltozással áll kapcsolatban, és új éghajlati norma felé közelít.

De mit tehetnénk ebben a helyzetben mi? Például naponta többször felhívhatnánk idős hozzátartozóinkat, hogyan bírják a meleget? A statisztikák ugyanis azt mutatják, hogy az ő körükből kerül ki a hőség miatt megugró halálesetek zöme. A másik esélyünk az lehet, ha előrelátóan felkészülünk a kánikulára. Parkokat létesítünk, zöldítjük környezetünket, szökőkutakat, ivókutakat építünk a városainkban, mint ahogy Rómában látni. Ezzel nem csupán a magunk, hanem az ideérkező turisták, és az utcán vesztegló hajléktalanok életét is megkönnyítenénk.

Apropó hajléktalanok! Lelkesítő az a sok-sok segítség, amit a civil lakosság a kánikula idején a hajléktalanokért és az utcán várakozó menekültekért tesz. Több Facebook-csoport fogott össze most is azért, hogy ezek a szerencsétlen emberek ne maradjanak meleg étel és ivóvíz nélkül. A Keleti pályaudvarnál még kis fabódét is építettek részükre, ahol üdítővel kínálják őket, a Heti Betevő mozgalom pedig a Klauzál tér nincstelenjein túl most őket is ellátja étellel, a Kisüzem nevű vendéglő jószívű szakácsainak köszönhetően. Aki most titokban elszégyellte magát, az ne késlekedjék! Legközelebb fogja az ebédjét, és ossza meg egy rászorulóval! Hálás lesz érte.

ELVIS PRESLEY ÉS AZ AMERIKAI ÁLOM

Még élhetne, hiszen nyolcvan éve született. De már majd negyven éve halott, és ennyi idő sem volt elég, hogy kiderítsék sikere titkát. Fehér férfi, fekete hang, szegény gyerekkor, mesés gazdagság, tomboló rajongók, üres magány. Ami biztos: Elvis Presley a világ egyik legnagyobb hatású előadója volt.

Egy asszony dolgozik a gyapotszedők között, ahogy halad előre, húzza maga után zsákon ülő kisfiát. Dolgoznia kell, mert a férje börtönben van, három évet kapott csekkhamisításért. A fiatalasszonyt kitették a házból is, anyósáékhoz kényszerült a gyerekkel. Az, hogy a nagyszülőkre bízza, vagy munka közben hagyja egyedül játszani a gyapotföld szélén, meg sem fordult a fejében.

Gladys Presley egész életében féltette a fiát, ő volt a szeme fénye, a kincse, ezt a ragaszkodást ültette el a kisfiúban az első perctől. Nincs ezen mit csodálkozni, hiszen a megdöbbentően fiatal párt – Gladys huszonegy, *Vernon* tizenhét éves volt az esküvő idején – nagy veszteség érte. 1935 januárjában ugyanis ikerszülésre készülődtek, ám az első kisfiú, *Jessie* holtan jött a világra. A kisbabát jelöletlen sírba temették, senki nem gondolta volna, hogy pár perccel később érkező öccséé lesz majd az Egyesült Államok történetének második legnagyobb temetési szertartása. (Csak *Kennedyt* búcsúztatták nagyobb felhajtással...)



FOTÓ: EUROPRESS, PROFIMEDIA

CÍMLAPON



A kis család Tupalóban, a Mississippi államban lévő kisvárosban élt. A csepp házban kezdetben villany sem volt. Vernon tejet szállított, előtte alkalmi munkákból élt, majd jött a csekkhamisítás és a börtön. Gladys is keményen dolgozott, de minden akarata, figyelme a kisfiára összpontosult. Nem sokkal Elvis születése után ugyanis megint elvesztettek egy kisbabát, és az orvosok kerek perec kijelentették: Gladysnek nem lehet többé gyermeke.

Presley-ék tipikus déli nagycsaládban éltek, a félénk kisfiút nagybácsik, nagynénik, unokatestvérek vették körül. Mindenki eljárt a templomba, a kék szemű kisfiú ott kezdett el gospeleket énekelni.

A tupalói vásár rendezvényén a helyi rádió énekversenyt hirdetett, Elvis, aki akkor tízéves volt, székre állva érte csak el a mikrofont, és előadott egy ismert balladát. Öt dollárt és ingyenjegyeket nyert a vásári játékokra.


Vernon és Gladys már világhírű fiukkal

REMEGŐ LÁBAK

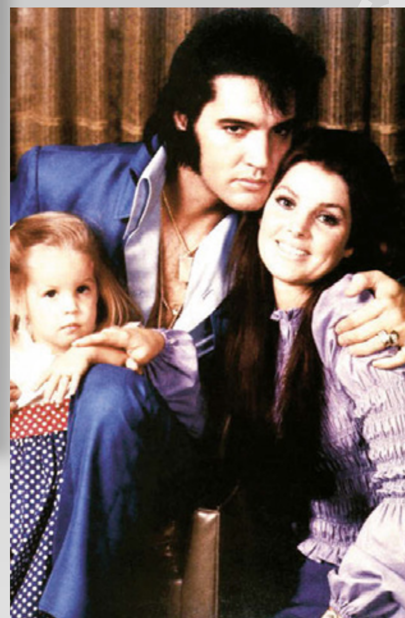
A család Memphisbe költözött, évekig éltek a szegények negyedében, onnan járt a fiú középiskolába. Közben is utána is sokat dolgozott: jegyszedő volt a moziban, majd apjához hasonlóan beállt teherautó-sofőrnek. Az iskolában nemigen tűnt ki semmivel, iskolatársai évekkel később csak a legnagyobb nehézséggel tudtak emlékmorzsákkal, érdekes történetekkel szolgálni az őket faggató újságíróknak. A kamasz Elvis állandóan rádiót hallgatott, próbálgatta a dallamokat, a stílusokat a gitárján. Egész pályafutása során és azóta is nagy bajban vannak, akik megpróbálják kategorizálni a stílusát. Abban ugyanis az evangéliumi énekektől a gospelen, a balladákon, a countryn át a rock and rollig minden megtalálható.

1953 nyarán történt az esemény, amelyet az életrajzírók már ízekre szedtek, és bőven adagoltak is hozzá. Bár a legendák gyártása már Elvis életében megkezdődött, ennek nagy mestere a tőle elválaszthatatlan menedzsere volt.

Tény, hogy egy nyári napon Elvis beóvakodott *Sam Phillips* lemezstúdiójába, hogy ott két felvételt rögzítsen. Bárki megtehette ezt, aki leszurkolta a lemez árát, aztán foghatta és vihette a saját korongját. Phillips emellett kereste a tehetségeket, azon fáradozott, hogy a fekete előadók közül sikerüljön néhányra felhívni a figyelmet.

És akkor jött ez a srác a szabályos amerikai arcával! Fehér, de a hangja olyan, mint egy feketéé! Megtartjuk – állítólag ezt mondta Phillips, és ő volt, aki tovább próbálkozott Elvissel. Keresgélte a neki való dalokat, stílust. Ő vitte el egyik felvételét egy rádióba, ahová a lejátszás után sorra jöttek a hívások: Ki ez? Mi ez?

Így kezdődött. A fura öltözködésű, egyszerre lázadó és konzervatív, istenfélő, anyás fiú elindult az útján. Jóképű volt, de pattanásos, a haját agyonzselézte, és fura kacsafarkot fésült belőle. Volt barátnője, autósmoziba járt vele, imádott vezetni, és rajongott *James Deanért.* Arról álmodott, hogy híres lesz, megkap minden lányt, és hatalmas, drága autói lesznek. Egy-két év telt el csupán, és mindez beteljesedett. Ösztönös színpadi lábrázásából, ami sokak szerint az izgalom okozta lábremegésben gyökerezett, kifejlesztette azt a csípőrázást, amellyel forradalmasította a színpadi mozgást. Extázist váltott ki a fiatal lányokból, a többiekből pedig szörnyülködést. Valami elszabadult a színpadon, és elszabadult a nézőtéren. Amit Elvis csinált, amit tudott, egészen más volt, sokkal mélyebb hatást tett, mint addig bárki. Olyan erővel volt képes magához kötni a nézőket, hallgatókat, hogy azt egy kívülálló rémülettel figyelte. Ennek a titkát keresik azóta is, mert nehéz elhinni, hogy egy nem túl okos, kottát olvasni nem tudó egyszerű srácból lett a világtörténelem egyik legnagyobb hatású előadója. De az igazán nagy dolgokra és emberekre sohasem találunk szavakat, mindig csak közelíteni tudunk hozzájuk. Elvis titka is megfejtetlen maradt.


Priscilla Presley színésznőként próbált érvényesülni

Ő volt az amerikai álom megtestesítője. Tökéletes példa arra, hogy ez a nagy ország a korlátlan lehetőségek hazája, ahol egy külvárosi fiú, egy teherautó-sofőr a legnagyobbak közé emelkedhet. Sőt föléjük…

ELVIS ŐRMESTER

Elvis karrierjében mindenki kulcsszerepet tulajdonít *Parker* ezredesnek, aki legalább annyira úttörő volt a menedzserek között, mint Elvis az előadóknál. Mindenből pénzt tudott csinálni. Presley lett az emléktárgybiznisz első és talán legnagyobb alakja, a képe bögréken, pólókon, kulcstartókon virított.

Mégsem beszélhetünk diadalmenetről, ez legfeljebb visszafelé nézve tűnhet annak. Először is Elvis fellépéseit óriási tiltakozási hullám követte, miután feltűnt a tévében, csak nőtt a felháborodás. Erkölcsromboló, sztriptíztáncos, rikító, vulgáris – csapkodták őt a jelzőkkel, sokan a fiatalkori bűnözésre csábítás legfőbb alakjának látták.

Elvis eközben haladt előre, boldog volt, hogy egyre nagyobb és nagyobb házat vehetett a szüleinek, míg

meg nem vásárolta a Memphis szélén álló nagy birtokot, Gracelandet. Addigra már nagyon terhes volt a családnak, hogy rajongók tolonganak a kerítésüknél, rúzszsal írják tele a sztár autóját, és nem hagyják élni őket. Graceland gyarmati stílusú kastélyában nyugodtabban élhettek. Elvisnek több barátnője is volt a korai időkben, méghozzá hosszú kapcsolatok. Édesanyja ezekkel a lányokkal nagyon jó viszonyt ápolt, mindegyiküknek elmondta, hogy reméli, a fia hamarosan elveszi őt, és jönnek az unokák. Mrs. Presley-t nem fűtötte ambíció, ha a fiáról volt szó, csak védeni akarta és boldognak látni. A boldogság pedig az ő értelmezésében az, ha az embernek családja van és sok gyereke.

1956-ban vállalta az első filmszerepet Elvis, és bár összesen huszonkét filmben játszott, ezek jobbára felejthető alkotások. De sok pénzt hoztak… A vásznon volt pilóta, fotós, autóversenyző, bokszoló, rodeólovas, szörfös. És minden szerepében dalra fakadt. Rendre beleszeretett a partnernőibe, mintha nem tudta volna megkülönböztetni a filmet a valóságtól.

Nyugat-Németországban teljesített katonai szolgálatot, de előbb persze nagy hűhó közepette levágták a haját. Parker ezredesnek gondja volt rá, hogy ez az esemény se kerülje el a közönség figyelmét. A szolgálati idő alatt a rajongók csak a vásznon láthatták kedvencüket, és amikor újra megjelent, egy némileg megszelídült Elvis lépett eléjük.

szakben több mint ezer koncertet adott, új szerzőkkel dolgozott, nagyobb zenekar kísérte, és ha lehet, még a korábbinál is nagyobbra nőtt a rajongótábora. Egyre „királyibb” volt körülötte minden: fellépőruhái uralkodói kosztümre emlékeztettek, ujjain gyűrűk szikráztak, valóban udvartartás vette körül. Sokan *Midasz királyhoz* hasonlítják, akinek az volt a kérése, hogy amihez csak nyúl, változzék arannyá a kezében. Csakhogy az élelem is arannyá változott… Elvisszel is ez történt. Minden, a legvadabb álma is valóra vált. Annyi autót vehetett, amennyit csak





Túl a fénykoron, izzadva – mégis ő volt a Király

A VÉGJÁTÉK FELÉ

A nyugat-németországi évek más miatt is fontosak. Ott ismerte meg a 14 éves *Priscilla Beaulieu-t,* akinek nevelőapja szintén Németföldön, a légierőnél állomásozott. Ekkor történt, hogy Elvis édesanyja beteg lett. Imádott fia szabadságot kapott, hogy meglátogathassa. Az aszszony két nappal a találkozás után meghalt. Ez a veszteség nagyon mélyen érintette Elvist, soha senki nem állt közelebb hozzá, mint az édesanyja. Apja, Vernon utánament Németországba, és nem sokkal később találkozott egy asszonnyal, aki a második felesége lett. Együtt mentek vissza Gracelandre, és vitték magukkal a fiatal Priscillát, aki éveken át élt velük, várva, hogy Elvis két koncert – és két kapcsolat – között időnként felkeresse. Ha az újságírók otthon őrzött barátnőjéről faggatták, nem vagy csak alig válaszolt.

1967 május elsején házasodtak össze Las Vegasban, egy mindössze nyolcperces szertartás keretében. Kilenc hónappal később megszületett *Lisa Marie,* akit apja imádott és kényeztetett. És aki évtizedekkel később egy másik hatalmas jelentőségű előadó, *Michael Jackson* felesége lett. Ám őt valószínűleg kevesen irigyelték ezért…

Elvis pályafutásának fontos állomása az 1968-as év. Addigra lekerült a slágerlisták éléről, a helyét *Jimi Hendrix, Janis Joplin,* a *The Doors* foglalta el új idők új dalaival. Parker ezredes úgy gondolta, kellene még egy tévéshow, ahol Elvis az ő lágy, behízelgő hangján karácsonyi dalokat énekel. Ám a show ambiciózus rendezője igazi visszatérést akart. A ’68-as *Comeback Special* hatalmas siker lett, egy új fejezet kezdete. Elvis a következő időakart. De hol marad akkor az öröm, amit a vágyakozás adhat meg? Azzal próbálta boldogsághoz juttatni magát, hogy vadidegeneknek, szegényeknek, beteg gyerekeket nevelő családoknak is küldött egy-egy autót. Nem kellett küzdenie egy lányért sem, azok bármire készek voltak a kegyeiért. Csakhogy így a férfierő elvész. Elvis barátnői arról számoltak be, hogy az imádott Király leginkább játszadozni akart velük, filmezni őket, aberrációkkal felcsigázni azt, ami kihívások híján elgyengült.

Házassága mindössze hat évig tartott, a válás kudarca is megviselte az akkor már egyre inkább széteső férfit. Evett és ivott féktelenül, meghízott, a színpadon folyt róla a víz. Rengeteg gyógyszert szedett, egyre inkább rabja lett a mesterséges szereknek.

Pályája utolsó csúcspontja 1973-ban az a Hawaiin tartott koncert volt *(Aloha from Hawaii),* amely televíziótörténeti eseménnyé vált: több mint egymilliárd ember követhette élőben, amint a Király elénekli a *Love Me Tendert* vagy a *Heartbreak Hotelt.* De innen már lefelé vitt az út. Fűzőkbe szorítva, izzadságban tocsogva lépett fel, menedzsere hajtotta előre, de már nem volt több megújulás. A vég méltatlanra sikerült. Elvis Presley-t 1977 augusztus 16-án a fürdőszobájában találták meg elzuhanva. Fiatal barátnője (menyasszonya?) riasztotta a mentőket, de már hiába. Negyvenkét éves volt csupán – és 152 kiló…

Nyolcvanezren mentek el, hogy a koporsója előtt tisztelegjenek, illetve többen, de csak ennyien jutottak be. Gracelanden temették el, sírját pár éve Nemzeti Történeti Emlékhellyé nyilvánították.

Hulej Emese

ÚJ TREND: **Váltott elhelyezés**

VÁLÁS UTÁN hol a gyerek helye



„Mert mindig az anyának ítélik a gyereket!” – szól a városi legenda a hazai elhelyezési gyakorlatról, pedig a valóságban a párok háromnegyede már úgy jelenik meg a bíróságon, hogy részletekbe menően megegyeztek a gyerekekkel kapcsolatos kérdésekről. Az új Polgári Törvénykönyv Családjogi Könyve szerint a szülők dönthetnek a váltott elhelyezés mellett is, vagyis hogy a kiskorú ugyanannyi időt tölt mindkét szülőjénél, napi, heti vagy havi váltásban. Kérdés, hogy ez a megoldás kinek az érdekeit szolgálja.

A gyermekelhelyezések kapcsán manapság nagyobb részt nem is bontóperekről kell beszélnünk, hanem a szülői felügyelet jog rendezéséről, hiszen a bírósághoz forduló párok nagyobb hányada nincs összeházasodva, de közös gyerekeket nevelnek, élettársi kapcsolatban éltek, – mondja *dr. Kristófné dr. Kontra Erzsébet*, a Pesti Központi Kerületi Bíróság Családjogi Csoportjának vezetője. – Egy-egy ilyen alkalommal a gyermek elhelyezését, a gyermektartásdíj mértékét, illetve a kapcsolattartás idejét és módját kell tisztázni. A hatályos jogszabályok szerint minden esetben ki kell jelölni a gyermek tartózkodási helyét, amelynek egyeznie kell valamelyik szülő lakóhelyével, a kizárólagos és a közös szülői felügyelet esetén is. Az esetek hetvenöt százalékban a szülők úgy jönnek a bíróságra, hogy már megállapodtak maguk vagy ügyvédi segítséggel, részletesen pontokba foglalták a gyerektartásdíj mértékét, valamint a hétköznapra, ünnepnapokra és szünetekre vonatkozó kapcsolattartást is. A családjogi perek 93 százaléka egy éven belül befejeződik; ez csak úgy történhet meg, ha a kereseti kérelmek nagy részében megegyeztek a felek. A fennmaradó esetekben általában tanúk meghallgatása és szakértők bevonása, a gyermek életkorától függően a kiskorú gyermek meghallgatása szükséges.

A KLASSZIKUS: MINDEN MÁSODIK HÉTVÉGE

Péter két gyermeket nevelt volt feleségével, de a kapcsolat a férfi bevallása szerint

FOTÓ: EUROPRESS. PORTRÉ: NÉMETH GABRIELLA

sosem volt igazán harmonikus, így végül három éve elváltak.

– A fiam tízéves, a lányom öt, mostanra megszokták a helyzetet, hogy az anyjukkal külön élünk. A váláskor én jöttem el, mert úgy gondoltam, hogy a gyerekeknek legalább a megszokott környezetük, az otthonuk maradjon meg. Albérletbe költöztem, itt van kettejüknek egy szépen berendezett kis szobájuk. A feleségem ragaszkodik ahhoz, hogy tartsuk magunkat a minden második hétvégén esedékes apás hétvégéhez, és ettől nem akar eltérni semmilyen körülmények között. A baj csak az, hogy ha tíz napig nem látom őket, akkor idő kell, hogy hozzám szokjanak, különösen a kislányomnak, és mire feloldódik, már mehet vissza az anyjához. A legjobban a szüneteket szeretem, mert akkor több időt tudunk együtt lenni, és nem kell kapkodni, ilyenkor ők is jobban megnyílnak.

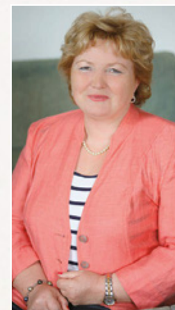
Németh Rita pszichológus szerint az előbb említett, ridegen betartott gyermekelhelyezési gyakorlat a gyerekeknek és a szülőknek sem igazán jó.

– Felborul az egyensúly, ha csak az egyik félnek jutnak a napi rutinfeladatok, a kötelességek, a tanulás, hiszen nagyon más a hétvége és a hétköznap. Fontos, hogy mindkét szülő megmaradjon a gyerek minden életterületén. Ha nagyon elbillen a mérleg, az a szülők közötti feszültséget is elmélyítheti, hiszen aki többet van a gyerekkel, az nagyon elfárad a hétköznapokban, és úgy érezheti, a munka oroszlánrésze az övé. A másik, hétvégi fél pedig egyfajta megengedő játszópajtássá alakul, akinek csak a szórakozás jut, ugyanakkor kimarad a gyerekek életének jelentős részéből, nem ismeri a mindennapi problémáikat, a felmerülő kérdéseket.

KÉT FÉSZEK

A közös szülői felügyelet a fészek elméletéből alakult ki, az eredeti cél az volt, hogy a gyereknek mindkét szülőjénél legyen egy kuckója, a szükséges játékokkal, taneszközökkel felszerelve, mindkét helyen otthon érezze magát. Ez az elmúlt években úgy alakult át, hogy az idő is megfeleződött, van, ahol naponként, kétnaponként, hetenként, kéthetenként, havonta vagy akár fél évente megy a kiskorú az egyik szülőjétől a másikhoz. Megesik az is, hogy a gyerekeket elosztják, az egyik kerül apához, a másik anyához, és időnként cserélnek úgy, hogy biztosítsák a testvérek számára közös együtt töltött időt is.

Ha a bíróság dönt, akkor az egyik legfőbb törekvés, hogy a gyerekek együtt maradjanak, hiszen elég megrázkódtatás nekik a szüleik válása, és hogy felbomlik



DR. KRISTÓFNÉ DR. KONTRA ERZSÉBET
A PESTI KÖZPONTI KERÜLETI BÍRÓSÁG CSALÁDJOGI CSOPORTJÁNAK VEZETŐJE

SVÉDCSAVAR

Európában egyre elfogadottabbá válik a váltott elhelyezés; Franciaországban, Belgiumban, Nagy-Britanniában és Szlovákiában mind gyakoribb, de a módszer működésével kapcsolatban a vélemények mindenhol megoszlanak, és egyelőre nincsenek hosszú távú utánkövetések. Svédországban és Hollandiában gyakran a kiskorúak maradnak a közös házban, és a szülők ingáznak egyik hétről a másikra. Így a gyerekeknek megmarad a bázisuk, az otthonuk, nekik ez egy jó megoldás, a szülők viszont arról számoltak be, hogy őket nagyon megviseli az állandó vándorlás. Svédország, Belgium, Anglia jellemzően az egyhetes, Franciaország a kéthetes ciklusokat preferálja. A legtöbb helyen olyan feltételei vannak a váltott elhelyezésnek, mint a külön szoba, a minden igényt kielégítő otthon, az iskolába és a délutáni elfoglaltságokra való eljutás könnyűsége, és az, hogy a szülők olyan munkabeosztásban dolgozzanak, hogy a gyerekeket tudják délutánonként felügyelni.



a közös otthon, egy ilyen helyzetben a testvérek nagyon erős támaszt tudnak nyújtani egymásnak. Sokszor maguk a gyerekek kérik a bíróságon történő meghallgatásuk során, hogy szülessen bármilyen döntés, ők mindenképpen együtt szeretnének maradni. Dr. Kristófné dr. Kontra Erzsébet gyakran azt látja, hogy a váltott elhelyezés a perek presztízsveszteség nélküli befejezését jelenti a szülők számára. Így senki nem mondhatja egyik félnek sem, hogy lemondott a gyerekéről, hogy rossz apa vagy anya lenne, nem kell elszámolniuk a rokonságnak és a barátoknak, és sokszor az is ott van a háttérben, hogy egyiküknek sem kell gyermektartásdíjat fizetnie a másiknak. Németh Rita pszichológus hozzáteszi, hogy az ingázó gyerekek szülei között nagyon gyakori a feszültség, vagyis nem azért döntenek a váltott felügyelet mellett, mert a gyerek érdekeit tartják szem előtt, hanem azért, mert nem tudnak megegyezni. Ilyenkor a sértettség, a harag és a düh vezérli őket a válás és a kapcsolattartás során is, és a gyerekeket öntudatlanul is felhasználják ezekben a játszmákban.



NÉMETH RITA
PSZICHOLÓGUS

„NEM AZ ÉN GYEREKEIM, HANEM A MIÉNK"

Ivett és férje másfél éve élnek külön, Ivett maradt a lakásban a három gyerekükkel, a férje pedig egy utcányira kivett egy nagyobb lakást, ahol mindenkinek van saját szobája. A három iskolás gyerek egyik héten anyunál, másik héten apunál alszik, de minden nap találkoznak mindkét szülőjükkel.

– Reggelente *Árpi* viszi a gyerekeket iskolába, délutánonként pedig én vagyok velük, függetlenül attól, hogy kinek a hete van. A férjem születésüktől fogva rengeteget foglalkozott velük, a gyerekek is ragaszkodnak hozzá, akkor miért kellett volna elszakítanom őket? Jártunk párterápiára, mindent megpróbáltunk, de kettőnknek már nem megy együtt. A gyerekek azonban nemcsak az enyémek, és nem is 70-30 százalék az arány, hanem 50-50, ezért döntöttünk a közös felügyelet mellett. Eleinte három-négynaponta váltottunk, de rájöttünk, hogy jobb a heti rendszer. A gyerekeknek ott is vannak ruháik, meg itt is, az ünnepeket is közösen töltjük. A legkisebb eleinte nem is értette, hogy miért válunk el, mert nem volt veszekedés, és a mai napig nagyon jóban vagyunk egymással, de ma már ők is azt mondják, hogy maradjon minden így, mert látják, hogy sokkal kiegyensúlyozottabbak, vidámabbak vagyunk. A gyerekeket elvittem pszichológushoz, beszéltem a tanárokkal is, mindenki szerint jól kezelik a helyzetet, nem zuhantak meg. Árpival közösen hozzuk meg a neveléssel kapcsolatos döntéseket, nem engedjük, hogy kijátsszanak minket egymás ellen, soha nem szidjuk a másikat, és mindig a gyerekek érdekeit tartjuk szem előtt. A család többi tagja is jól kezeli a helyzetet, anyósom jön hozzám is a gyerekekre vigyázni, a bátyám és az apám rendszeresen látogatják Árpit. Mi mindannyian jól jöttünk ki ebből az egészből, remélem, hogy ez így is marad.

ITT IS, MEG OTT IS

A váltott elhelyezés támogatói szerint a gyermekek érzelmi biztonsága így a legerősebb, nem szakadnak el egyik szülőjüktől sem, kevesebb a stressz az életükben, és mivel egyik szülő sem érzi magát kevésbé fontosnak, megszűnnek a hatalmi harcok is. Hazánkban jelenleg csak közös kérelem esetén kerülhet sor a váltott elhelyezésre, azzal a feltétellel, hogy a gyermek kiegyensúlyozott életvitelét mindkét fél tudja biztosítani. A *Családjogi Könyv* a bíróság feladatává teszi annak vizsgálatát, hogy a váltott elhelyezés működéséhez a feltételek megfelelőek-e. A felek egyezségét a bíróság csak ezt követően hagyhatja jóvá. Dr. Kristófné dr. Kontra Erzsébet tapasztalatai szerint a rendszer óvodáskortól működhet, és csak akkor, ha a szülők közel laknak egymáshoz, és megfelelő az anyagi háttér ahhoz, hogy biztosítsák a zavartalan hétköznapokat.

– A váltott elhelyezésben lévő gyerekek gyakran úgy érzik, hogy csak el vannak helyezve, de sehol nincsenek otthon. Mivel hazánkban nincs még ennek nagy hagyománya, a bíróságra csak elvétve érkeznek kérelmek, hogy szüntessük meg a váltott elhelyezést, de a pszichológusokhoz egyre többen fordulnak a panaszaikkal. Nemcsak az iskolai tanszerekkel, sportfelszereléssel, kedvenc tárgyakkal kapcsolatos problémák merülnek fel, de lelki nehézségeket, akár pszichoszomatikus panaszokat is

HA HIÁNYZIK AZ AKARAT...

Előfordul, hogy csak a szülők egyike – ritkán egyikük sem – küzd a felügyeleti jogért. *Mária* és férje jártak ügyvédnél, megegyeztek a gyermektartásban, a minden második hétvégén esedékes láthatásban, és beadták a válókeresetet. Várják a tárgyalást, addig is gyakorolva az új felállást, de ez nem megy zökkenőmentesen Mária elmondása alapján. – A férjem sokat utazik a munkája miatt, ezért nincs minden előre meghatározott hétvégén itthon. Én azt gondoltam, hogy ezeket a kihagyott alkalmakat később pótolja majd, de arra hivatkozik, hogy ha végre van két nyugodt napja, akkor pihenni akar. Múltkor megkérdezte, miért akarom a gyerekeket állandóan rátukmálni. Ez nagyon rosszulesett, el sem mondtam a kicsiknek, de szerintem ők is érzik, hogy mi a helyzet.

Dr. Kristófné dr. Kontra Erzsébet arra figyelmeztet, hogy bár a szülőnek joga és kötelessége a gyerekkel való kapcsolattartás, a rendszeres találkozást állami eszközökkel mégsem lehet kikényszeríteni. A gyámhatósághoz, gyámügyi osztályhoz lehet fordulni a kapcsolattartás szabályainak megszegése esetén, és az eset maga után vonhatja pénzbírság kiszabását, de a találkozást nem lehet senkire ráerőltetni. Abban az esetben, ha egyik szülő sem kéri a gyermeket, a kiskorú egy harmadik személyhez, jellemzően a nagymamához kerül, ha ő jó egészségi állapotban van, ezt maga is kéri, és megfelelő körülményeket tud biztosítani a gyermek számára az ellátását és a nevelését illetően is. Ilyenkor a szülők neki fizetnek gyermektartásdíjat.

észlelnek a gyermekeknél az állandó vándorlás, a fokozott alkalmazkodás kapcsán. Gyermekfüggő és alkatfüggő, ki, mennyire viseli jól ezeket a változásokat. Ez az egész rendszer egyébként is addig tartható fent, amíg a szülőnek nem lesz új, tartós párkapcsolata, és nem születik új gyermek, mert ez azonnal felborítja a megszokott rendet, a fontossági sorrendet. Biztosan vannak olyan jól működő családok, akiknek sikerült a váltott elhelyezés előnyeit kihasználni. Róluk keveset hallunk, mert nem térnek vissza a bíróságra, az aktuális problémáikat maguk oldják meg.

– Ha a szülők valamilyen oknál fogva ragaszkodnak hozzá, hogy fele-fele időben legyenek a gyerekekkel, akkor azt szoktuk javasolni, hogy semmiképpen sem egykét naponta váltsanak, vagy a hét felénél, és igazán az egyhetes időszakok sem jók, akkor már inkább válasszák a havi váltást, mert ez segít abban, hogy a gyerek kicsit otthon érezze magát, kiengedjen – mondja Németh Rita pszichológus. – A gyermek biztonságérzete egyébként is meghasad a váláskor, ezért nem jó, ha nincs meg a megfelelő otthona, ami a bázist jelenti. A váltott elhelyezés rövid idő alatt összekuszálja a kicsiket, azt tapasztaljuk, hogy a gyerekek nagyon gyorsan nagyon rossz állapotba tudnak kerülni attól, hogy se itt, se ott nincsenek otthon igazán, fogalmuk sincs, hogy mi is a helyzet valójában, miért van az állandó jövés-menés.



VAN JÓ MEGOLDÁS?

Dr. Kristófné dr. Kontra Erzsébet tapasztalatai szerint fontos, hogy a gyermeknek legyen egy bázisa, otthona, de a legjobb, ha minden második hétvégén és a megosztott ünnepeken, a szünidők felében és rendszeresen a szünidőkön kívül, hétköznapokon is találkozik a külön élő szülővel. Ez a gyerek érdekeit leginkább figyelembe vevő kapcsolattartási forma. Szerencsés megoldás, ha a másik fél viszi edzésre, meccsekre, zongoraórára a gyerekeket, elmegy az iskolai ünnepségekre, eseményekre, így nem tűnik el egyik szülő sem tíz napra a kicsi életéből. Olyan magatartási formák ezek, amelyek egyformán működhetnek az együtt élő és az elvált családokban is. Nem szabad ugyanakkor elfelejteni, hogy aki az állandó otthont biztosítja, annak több jut a gyerek közelségéből, de kevesebb energiája marad a saját magánéletére, új kapcsolat kialakítására, és sokkal több terhet vesz magára. Ezt a másiknak figyelembe kellene vennie, és segítenie, ahol csak tud, engednie egy kis szabadságot, egy kis fellélegzést, különösen, ha több testvér van. Mivel ebbe a helyzetbe – a felek megállapodása szerint – jellemzően a nők kerülnek, segítség nélkül kevesebb esélyük marad az újrakezdésre, tanulásra, munkahelyi és egyéb céljaik megvalósítására.

„Lelki nehézségeket, akár pszichoszomatikus zavarokat is észlelnek a gyermekeknél az állandó vándorlás, a fokozott alkalmazkodás kapcsán.”

Németh Rita pszichológus hozzáteszi, hogy a gyermekelhelyezés csak akkor lehet zökkenőmentes, ha a szülők között a válás viszonylag békés légkörben zajlik. Ha a felek kiegyensúlyozottak tudnak maradni, akkor sokkal többféle rendszer lehet működőképes.

– Több tényezőt figyelembe kell venni: hány éves a gyerek, milyen beállítottságú, hogyan kezeli a változásokat, miképp tudják a szülők a különköltözést megoldani, közel maradnak-e egymáshoz, vagy valamelyik fél másik városba, országba költözik. Döntéskor az egyik legfontosabb szempontnak mégis a nyugalomnak, a biztonságnak, a kiszámíthatóságnak kellene lennie. Fontos, hogy legyen állandóság, jól letisztázott határok, a gyerek mindig tudja, ezen a héten, a jövő héten, hétvégén kivel van, és mit csinál.

Jónap Rita



Dolly

„Köszönöm, hogy énekelhetek…”

Végigdalolta a világot Ausztráliától New Yorkig, Capritól Londonig. Ma sincs sok szabad hétvégéje, egyik fellépés követi a másikat. Mondhatják persze, könnyű neki, hiszen a műfaja – a rock and roll – mindenkinek kedves, aki szereti a ritmust, a mozgást, az életet. De nem mindegy ám, hogy a vérpezsdítő zene milyen hangon szólal meg!

FOTÓ: NAGY ATTILA

Az ezredforduló után jelent meg róla egy könyv, a *Dollywood*, amelyet a találkozásunk előtti napon sikerül beszereznem a CD-mellékletével együtt. Egyik roki követi a másikat, és ilyenkor nem tehet mást az ember, mint hogy felrángatja a párját a számítógépe mellől, és nekiáll táncolni éjfél körül. Különösen tetszik egy szám, többször meghallgatjuk: „Szívemben zenélő hangjegyek, köszönöm, hogy énekelhetek…" Aztán másnap délelőtt, amikor megpillantom Dollyt – remekül passzol a rengeteg fekete hajához a katonai váll-lappal díszített blézer –, amint üres főtt krumplit eszik az étteremben, nevetnem kell. – Úgy elborítanak a hangjegyek, hogy mindegy, mit eszel? – kérdezem. – Tegnap alaposan bevacsoráztam, ráadásul ittam rá több pohár tejet, és most gyógyítom magam. Mennyei a krumpli! – mondja elégedett mosollyal.

– Aki örülni tud a főtt krumplinak, az szereti az életet.

– Igaz, jól érzem magam a bőrömben. Sokat vagyok levegőn, foglalkozom a két kutyámmal, a három cicámmal – gyakran fogadok be gazdátlan állatokat is –, ráadásul nemcsak haverjaim, de igaz barátaim is vannak. Például *Kékes Zoli* hozott el ide, aki a Dolly Roll tagja meg a menedzserem.

– És a munka?

– Szeretek dolgozni – bár az éneklést nem munkának, inkább hivatásnak tartom –, ami végtelenül sok örömöt, sikert, tapsot hoz, és persze lemondással is jár. Nem baj. Az év eleje még nyugis volt, de mostantól alig akad szabad hétvégénk, Londonba is van meghívásunk. Persze hiába lapul a fiókomban három lemezre való anyagom, nemigen érdemes kijönni velük, mert az emberek alig vesznek CD-t, hiszen ami tetszik, azt letöltik az internetről. Ez nem panasz! Az életet olyannak kell elfogadni, amilyen, ha állandóan sipákolunk, akkor nem tudunk örülni annak, amit kapunk. Én sokat kaptam, és tudok örülni. Harminckilenc lemezt mondhatok magaménak, ami azt jelenti, hogy ötmillió lemezemet vették meg eddig.

– Ez fél Magyarország… És a londoni meghívás?

– Mostanában nemigen szeretnék repülni.

– Félsz?

– Korábban nem okozott gondot, hiszen bejártam a világot, de aztán jött egy hosszú ausztráliai turné, és hazafelé viharba keveredtünk, ami Budapestig kísért. Dobálta a szél a gépet, mintha papírból lenne. Több száz métert süllyedtünk, majd emelkedtünk, és amikor végre Ferihegyre értünk, a repülőgépünk gumilabdaként pattogott a kifutópályán.

– Mit csináltál a huszonhárom órás repülőúton?

– Egyrészt kértem az égieket, hadd éljem túl, bár az is eszembe jutott, ha ez a sorsom, belenyugszom… És imádkoztam, amit máskor is szoktam. Nem templomban, bárhol. Mondjuk, a kertemben, hiszen a Jóisten mindenütt jelen van.

– Vannak „odafönn" szeretteid, akikre sokat gondolsz?

– A szüleim. Nekik köszönhetek mindent. Kereskedők voltak, amolyan egyenes derekú, dolgos, intelligens emberek, akik hatvannyolc évig éltek együtt, és nagyon szerették egymást. Soha nem hallottam otthon veszekedést, ordítozást… Pedig rengeteg energiájukat emésztettem fel, mert bűn rossz voltam. Csapongó, szélsőséges, öntörvényű, érdekelt a világ, imádtam a matematikát, nagyon gyorsan tanultam, és a fennmaradó szabad időmben hülyeségeket (is) csináltam. Előfordult, hogy lejártam egy galerifélébe, de ez nem tartott sokáig. Ma már megértem, miért voltak szigorúak. Én még a nevemet is magam adtam magamnak, mert nem szerettem, hogy *Mária* vagyok! Ez a szép keresztnév divatos volt akkor, ha a tanárnő kimondta, nyolcan álltunk fel. Tehát hetedikes koromban elővettem egy angol névszótárt, és megtaláltam benne a Dollyt. Csupa dallam, minden betűje gömbölyded! Aztán bejelentettem: Dolly vagyok. Ha másképp szólítottak, nem figyeltem. Egy idő után már anyukámék is mondták: Dollykám…

– Olvastam, hogy Fenyő Miklós fedezett fel.

– Fogalmazzunk úgy, egymást fedeztük fel! Ehhez a szigorú, de tiszteletreméltóan erős Kossuth Zsuzsa Gimnázium szolgált hátterül, ahol nagy meglepetésünkre kialakítottak egy klubszobát. Másodikba jártam, amikor egy tanórán meghallottam, jó zenekar játszik ott. Azonnal „rosszul lettem", majd berobbantam a klubba, ahol Fenyő próbált az akkori zenekarával. Egy ideig hallgattam őket, majd megkértem, játsszák el az aktuális kedvencemet. Nem tudták, tehát leültem a zongorához (hat évig tanultam…), és lejátszottam, elénekeltem. Az ismeretség egy kérdéssel zárult: „Jössz a zenekarba?" Ekkor kezdtem járni Fenyőékhez, rengeteget próbáltunk – iskola helyett –, sokat tanultam. Persze az „eredmény" sem maradt el. Egyetlen félév alatt betelt az ellenőrzöm intőkkel, és a tanév végén engem, akit az iskola legjobb matekosai között tartottak számon, ebből a tárgyból is megbuktattak. No, ekkor „kaptak el" a csodálatos szüleim. Nem veszekedtek, vagy kiabáltak, csak választás elé állítottak. „Vagy tanulsz, leérettségizel, és egyetemre mész, majd diplomázás után énekelsz kedvedre, vagy abbahagyod gimnáziumot, és a saját lábadra állsz. Munkát, albérletet keresel, közben annyit énekelsz, amennyit akarsz." A tanulást választottam. Aztán érettségi után tettem egy kanyart a Színművészeti Főiskolán, ahová protekció nélkül felvettek – az iskolatársaim ámulatára, hiszen én nem domborítottam a színjátszó körben, matek-kémia-fizika szakkörre jártam, és „játékból" felvételiztem –, majd az első félév után kirúgtak, amit nem bánok. Ezután dolgoztam a FÜSZÉRT-nél, aztán az Országos Mentőszolgálatnál – nagyon szerettem! –, és csak a húszas éveim vége felé talált rám újból a *Hungária* együttes.

– Kanyargós az utad.

– Természetesen. Vagány voltam, kritikus, lázadó, nem vágytam az előre kijelölt utakra. Matematikusnak szántak, tehát nem lettem az, a színművészetin először be akartak törni, és csak utána kívántak felépíteni, amiből nem kértem. Bár azt már akkor is tudtam, amit ma: számomra a matek, a színpad és a remeteség a legvonzóbb.

– Micsoda…??

– Ne csodálkozz, az Ikrek jegyében születtem! Egyrészt szeretem, ha nagy a nyüzsgés, és mindenki rám figyel, másrészt igénylem az egyedüllétet, jólesik, ha magam vagyok. Ez a kettősség most is bennem van. Volt egy dél-olaszországi turnénk, amelynek az egyik állomására éjszaka érkeztünk. Én bedobtam a csomagjaimat a szobába, a lakótársnőmnek kiírtam, „lemegyek a partra, hagyjatok békén!", majd kerestem egy kényelmes sziklát a tengerben, és letelepedtem. Ragyogtak a csillagok, előttem a hatalmas, sötét víztömeg. Aztán világosodni kezdett, majd méltóságteljes diadallal felkúszott a horizontra a nap. Szellő sem rezdült, a természet parányi része voltam. Locsogott körülöttem a tenger, tarisznyarákok mocorogtak a lábam körül, ők nézték velem a csodát. Órákig ültem moccanatlan boldogságban, ám reggel nyolc körül emberek érkeztek a partra, és megtört a varázs. Kiabáltak, nyugágyat kerestek, veszekedtek-kibékültek. Szóval én szeretem az embereket, de óriási igényem van a csendre is. Képes vagyok kifeküdni a kertbe, és órákig nézni a hangyák vonulását. Ismerem a növényeket, az állatokat, a bogarakat, a fákat, a csillagokat, a csillagjegyeket, és szívesen építenék kunyhót egy erdő közepén – női remeteként –, hogy ott éljek. Mint *Hófehérke*, de a törpékre nem lenne szükségem.



MEGJELENT!



NYÁRI LAPSZÁMUNK TARTALMÁBÓL:

Címlapunkon egy hűsítő pohárkrém, de az édességek kedvelőinek fagyik, parfék és klasszikus sütemények receptjeit is összegyűjtöttük. Természetesen nem feledkeztünk el a húsimádókról sem, mint ahogy nem hiányozhatnak a könnyű, igazi nyári zöldséges finomságok, főszerepben a paradicsommal.

Jó étvágyat hozzá!



KERESSE AZ ÚJSÁGÁRUSOKNÁL!

– Egyedül élsz?

– Van társam, de nem lakunk egy fedél alatt. Ez jó nekem!

– Nem mentél férjhez?

– Tíz évig éltem házasságban, de nem illettünk össze. Többször nem próbálkoztam.

– Számtalan kis és nagy interjú készült veled, de nem beszéltél a magánéletedről. Arról sem, hogy van-e gyermeked.

– Szerettem volna, de ebben az áldásban nem részesültem... Egyébként azt is a szüleimtől tanultam, hogy nem kell kitárulkozni. Azért, mert a színpadon imádok tombolni, még nem kell nyitott könyvvé tennem az életemet. Nehéz lehet annak, aki a magánéletéből akar megélni, hiszen egy idő után unalmassá válik, és mindig újat kell kitalálnia. A kékszakállú herceg várában az utolsó szoba ajtaját nem szabad kinyitni...

– De az nem titok, hogy miként lettél a mentőszolgálat megbecsült munkatársából az egyik legismertebb énekesnő?

– Hát úgy, hogy Fenyő felhívta anyukámat. A Hungária együttes nyugat-németországi turnéra készült, és már régóta kerestek énekesnőt. Találkoztunk, kaptam tőle egy kazettát, hogy tanuljam meg – vagy vegyem át újra – a dalokat. Aztán elvitt *Szikora Robi* édesanyjának házába, ahol a teljes zenekar rám várt. Az egyikük azt mondta a meghallgatás után, hogy telitalálat vagyok, a másik ünnepélyesen kijelentette: „a jelölt fel van véve". Remélem, nem sértődnek meg, ha ma már azt mondom, olyan volt az egész, mint egy lómustra... Sebaj, kiálltam a próbát, és a német turné előtt bemutatkoztunk a Műegyetem E-Klubjában 1980. március 2-án. Őrjítő, dübörgő sikerrel! A fiúk csónadrágot, színes inget, fekete napszemüveget viseltek, engem röhejes pongyolában és fejkendőben ültettek a színpadra, majd egy adott pillanatban ledobtam a dédmamaszerelést, és miniben, lófarokban beleordítottam a mikrofonba... A történet vége természetesen az lett, hogy egyik külföldi meghívás követte a másikat, és nekem választanom kellett a mentőszolgálat és az éneklés között. Aranyos sztori volt, amikor eldöntöttem, nem retteghetek tovább, hogy kiderül a munkahelyemen, nem Mária vagyok (itt visszavettem az eredeti nevemet), hanem Dolly, az énekesnő. Tehát a kedvenc kolléganőm elé letettem egy fényképes interjúmat. Ő elolvasta, majd csodálkozva kérdezte: miért mutattad meg? Mert én vagyok Dolly, feleltem, mire elájult a meglepetéstől. Ugyanezt játszottam el a szeretett főnökömmel is. Tudod, mire vagyok büszke? Hogy nem haraggal jöttem el, hanem szeretettel övezve. Azt mondták, bárhogy alakul a sorsom, visszavárnak! Ez jólesett.

– És jólesik, ha elmondom, hogy a lányom meg a barátai – 1990 körül születtek – ismernek téged, és ha rokizni van kedvük, elővesszik a Hungária- és a Dolly Roll-számokat?

– Ez nagy öröm számomra, pedig nem foglalkozom az idő múlásával. Nem! Egyrészt azért, mert már a gimiben volt olyan osztálytársnőm, aki tizenhat évesen öreg volt, később pedig a mentőszolgálatnál megismertem a nyolcvan felé járó *Gréte* nénit, aki németre tanított, és annyi életöröm áradt belőle, mint három húszévesből. Tehát az embereket nem a születési dátumuk, hanem a belőlük áradó energia, szellemesség alapján ítélem meg.

– Dolly, ha leltárt kellene készítened...?

– Életleltárt? Akkor köszönöm, elégedett vagyok azzal, amivé lettem, és örülök, hogy közben maradtam, aki voltam. Érdeklődő, lázadó ember, aki imád tanulni, újat befogadni. Az utóbbi években fontos szerepet játszik az életemben a számítógép – csöndben van, nem beszél vissza! –, kitágítja a világot. Képeket is festek a „közreműködésével", több városban volt már kiállításom. Egyszóval abban reménykedem, ha a szüleim látnak odaföntről, ma már elégedettek velem.

V. Kulcsár Ildikó

„A MUNKÁNKAT MINDIG HALÁLOSAN KOMOLYAN KELL VENNI, ÖNMAGUNKAT SOSEM.”
(SPENCER TRACY)

Bajnokok

Történt pedig az a bizarr eset, hogy nemrégiben összetévesztettek *Farkas Péterrel*. Persze alakulhatott volna kedvezőbben is a dolog, ha történetesen *Leonardo DiCaprióval* téveszt össze egy híres producer, netán rajongó, vagy alakulhatott volna rosszabbul is, ha például egy szökött fegyenccel az Interpol. De még konkrétan az ő esetében sem lett volna mindegy, hogy az olimpia utáni hetekben tévesztenek-e össze vele, amikor bolondultak érte a szebbnél szebb lányok, vagy akkor, amikor később egy bírósági ügybe keveredve a kiszabható legszigorúbb büntetést kérte rá a főügyész… Az előző esetben nagyon élveztem volna a félreértést, az utóbbinál viszont kézzel-lábbal tiltakoztam volna, követelve az igazság kiderítését.

Tehát nagyon nem tét nélküli a dolog, ám bizonyos életkoron túl bele kell törődnünk, hogy az ember nem okvetlenül választhatja meg, hogy kivel, és mikor is keverjék össze. Nekem tehát nem több, nem kevesebb, egy olimpiai és világbajnok birkózó jutott. Éppen pár hete, éppen pár percnyi időre, de ezzel együtt az eset nagyon markáns élménnyel gazdagított. Történt ugyanis, hogy egy bokszteremben edzettünk Farkassal Kőbányán, valaki pedig odakint megjegyezhette, hogy a szorítóban egy olimpiai bajnok gyakorol. Meghallhatta ezt egy ott álló, szorgoskodó, derék, fiatal fiú, és ő, a csuda tudja, hogy miért – az emberi lélek kifürkészhetetlen… –, azt gondolta, hogy akkor én lehetek biztosan az. A lényeg az, hogy az edzés végén megszeppenve odajött hozzám, és elrebegte, milyen nagy megtiszteltetés számára, hogy megismerhet egy olimpiai bajnokot a személyemben.

„Azt látta bennem, pontosabban azt látta belém, amilyen én ugyan nem vagyok – sőt! –, de amilyen ettől függetlenül mindig is szerettem volna lenni. Magasztos, hősies, diadalmas.”

Ahogyan ránéztem, és láttam tekintetének átható fényét, különös csillogását, éreztem elfogódottságát, a nagyrabecsülést, a mély tiszteletet, én bizony – bevallom – megmámorosodtam tőle. Tudom, akkor is tudtam, hogy tiltakoznom kéne, azt kellene mondanom, hogy dehogy vagyok én olimpiai bajnok, sőt vélhetően nem is leszek – hacsak *Polgár Jutka* nem tesz be egy játszmára a sakkválogatottba –, és az igazi nagy bajnok ott ücsörög pár méternyire tőlünk, de nem tiltakoztam.

Pironkodtam, szerénykedtem, sumákoltam, kicsit hárítgattam magamtól az áradó lelkendezést, a sok magasztalást, de közben nagyon-nagyon élveztem a helyzetet. Egyetlenegyszer, először, és vélhetően utoljára is, úgy néz rám valaki, azzal az elragadtatottsággal, őszinte csodálattal, fenntartás nélküli, megkérdőjelezhetetlen elismeréssel, ami valóban csak a legeslegnagyobb teljesítmények kivívóinak jár, nekik adatik meg, és ez nekem, akkor, a helyzet abszurditása, groteszksége dacára is, nagyon jólesett.

Azt látta bennem, pontosabban azt látta belém, amilyen én ugyan nem vagyok – sőt! –, de amilyen ettől függetlenül mindig is szerettem volna lenni! Magasztos, hősies, diadalmas. Jé, és most így néz rám valaki?! Ezt a bámulatot kapom?! És ez nekem ilyen szemérmetlenül jólesik?!

Azt is tudtam, hogy ebből a vicces félreértésből a melengető érzésen túl az égvilágon semmi jó nem származhat, majd kínos magyarázkodás jön, mégis próbálom kicsit elhúzni még az időt mindenféle körmönfont szerénykedéssel, hátha van még ebben egy-két perc büszkeség. De nem volt! Néhányan a környéken meghallották, hogy miről is van szó, és egyikük oda is szólt. Vihorászva felvilágosította a fiút, hogy igencsak melléfogott, én csak egy odacsöppent dilettáns vagyok, az igazi bajnok a terem túlsó végében ücsörög, és telefonál.

Keserűséget éreztem. Egy pillanat alatt elrebbent a csoda, és visszazuhantam a földre. Csalódott voltam, hiszen olyan jó volt e kegyelmi állapot, az meg külön bosszantó, hogy még icipicit igazán tarthatott volna a „bajnoki nimbuszom”. Még fürödhettem volna a dicsfényben, érezhettem volna magamat rendkívüli becsben, talán még tartalékolhattam volna is a felém sugárzó áhítatból nehezebb időkre. Persze nem az igazi, de azért ajándékba kapva a sorstól ennyi is megteszi.

A történetnek itt lényegében vége is van, nem szolgált semmi hathatós tanulsággal, tekinthetem a sors csacska tréfájának, ám az igazság az, hogy nem múlt el teljesen hatástalanul. Rájöttem, hogy nagyon jó érzés, ha az emberre, akármiért is, de csillogó szemmel néznek. Tisztelettel, szeretettel vagy csak egyszerű megbecsüléssel.

Ha valami jót látnak meg bennünk, és mi is ugyanígy a másikban. Ha nem is a diadalmas sportolót, a remek karmestert, elismert tudóst, hanem az elismert feleséget, a remek férjet, a diadalmas apát, meg bérelszámolót, elárusítót, tanárt, orvost, esztergályost, házvezetőnőt, a türelmes vásárlót, az udvarias útitársat, a segítőkész ügyintézőt, az odafigyelő villamosvezetőt, a szakszerű hentest, szolgálatkész pincért, amilyenek vagyunk is valójában. Mindannyian a magunk területén, a magunk szintjén, a magunk formájában éppenúgy bajnokok vagyunk, nekivágunk, megvívjuk döntő csatáinkat, és diadalmaskodunk. Nincs aranyérem, tapsvihar, különdíj érte, de járnak a villamosok, megsül a kenyér, ég a villany, működik az internet, boltba kerül a görögdinnye, felgördül a függöny, járható az autópálya. Mert végezzük a dolgunkat magas szinten, és ezt hajlamosak vagyunk természetesnek, magától értetődőnek tartani, eleve adottnak, a világ rendjének tekinteni. Holott napi teljesítmények, helytállások, hőstettek szükségesek ehhez. Amikor úgy tekintünk egymásra, azzal a méltósággal, lobogással, bizalommal, amely a másikban tovább szítja, tovább erősíti a méltóságot, lobogást vagy a bizalmat, és talán kicsivel jobbak leszünk, jobb lesz mindanynyiunknak.

Persze ez nem fog menni egyik pillanatról a másikra. De addig is, az átmeneti időre kérném ezen cikkre úgy tekinteni, mintha *Karinthy Frigyes* írta volna…

SZEGŐ ANDRÁS

KETTEN,
EGY ÁRNYÉKBAN

*„Ha rám nézel, táncolok,
Ha rám gondolsz, ragyogok,
A szeretet angyala vagyok."*

Ezt Janzsó Cili írja egy versében. Sok verset ír, szerelmeseket is, azokat Erdős Balázshoz, akivel a lakodalmat kilenc éve ülték. Önállóan élnek együtt, veszekednek, kibékülnek, vágyakoznak, de főképp szeretnek. Mint a párok rendesen. A különbség annyi csak, hogy őket a társadalom „értelmi fogyatékosként" aposztrofálja…

Janzsó Cecília tud varázsolni. Meg is mutatta. Állt az apró konyhában, és éppen a kenyerét kente, amikor ez szóba került. Felemelte két ujját, és csettintett.

– Érzed? – kérdezte.

– Mit…? – kérdeztem én.

– A meleget. A szíved körül. – Kíváncsian belefúrta tekintetét az enyémbe, és a szíve fölé simította a tenyerét.

És akkor már éreztem. Hiába, vannak kezdők és haladók. Kettőnk közül én voltam a kezdő. Nehezen formálja a szavakat, vagy éppen könnyedén, csak a világ kevés néha, hogy tisztán megértse a nyelvét. De a szeme is beszél, csak figyelni kell. Kérdezem, hogyan csinálja a varázslatot.

– Könnyű. Én csak hiszek a csodákban – mondja. Kérdezem, mit tud még. Az arca csak úgy világít.

– Rendet rakok, szépséges rendet. Kitakarítok, és csillog minden. Főzök. Salátát is csinálok… Tapsolsz hármat, és adok neked édes teát. De ha a lámpát felgyújtod, az is egy csoda. Megnyomod, és hirtelen kigyúl minden…

Szóval így hömpölyögnek a percek valami különös, tétova selyemfényben, ahogy várjuk haza *Balázst.* Ő most még dolgozik, játszik a Baltazár Színházban, amelynek társulata értelmi sérült színészekből áll. Cili is ott színész, csak mostanában félidőben jár oda. Kicsit elfáradt az elmúlt időben, sokat volt rosszul, muszáj pihennie. Régebben a Down Alapítvány egy lakóotthonában élt, Balázs szintén lakóotthonban, csak egy másikban. Mindketten szakmát tanultak, Cili szőnyegszövést és bőrdíszművességet, Balázs kertészetet. Már évek óta élnek önállóan itt, a rákospalotai integrált társasház kis lakásában. Boldogan költöztek be, ahogy mindenki más, az első önálló fészekbe.

Dr. Gruiz Katalin, a Down Alapítvány elnöke azt mondja, több ezer értelmi sérült ember közül csupán négyet-ötöt ismer, aki Ciliékhez hasonló önállóságban él. Keveseknek adatik meg ez, már csak azért is, mert a szülők nem merik beleengedni segítségre szoruló gyerekeiket ebbe a fajta szabadságba. Persze a „szabadságnak" megvan az ára, itt nincs állandó segítség, nincs, aki rögtön közbelép, ha túl nehéz lesz a mindennapok súlya, az apróságok, az odafigyelnivalók, ha túl hangosba fordul egyszerre a világ, vagy éppen nagyra nő a csönd. Ha összekavarodnak a dolgok…. Persze Cili és Balázs szülei nagyon sokat segítenek, de élni, azt végül egyedül kell.

TÁNCOL A LÁNY

Cili, még mielőtt az asztalhoz leülne, mindent a helyére rak pontosan, a kést, a vajat, a felvágott megmaradt félkaréjait. Az élet rendje itt maga a rend. Ebben a pici, fényes lakásban minden az, ami: a tükör nem homályos, a kés nem tompa, a fekete nem világos, a fehér nem sötét. A szó nem fegyver.

– De most is bejárok a színházba, hetente kétszer… – magyarázza. – Segítek. Az is jó. És táncolok. Táncolni nagyon szép, azzal is kifejezem, ami itt van benn… – újra a szívére mutat, mindenfajta átvitt értelem nélkül. Aztán finoman letörli a szája szélén billegő morzsát. – Jó volt ez a szendvics. Jó és finom. – Hálásan mosolyog magának, a szendvicsnek, az életnek. Aztán egy versét mutatja. – És itt a tánc…

„Víz alatt táncol-táncol a lány/ Játszik a víz, játszik/ Táncol a víz, táncol…/ Táncol a víz, táncol a lány/ És táncol a virágos világ…"

Egy nagy könyvet tesz elém büszkén a pici konyhaasztalra. – Vannak még ebben is. Ez itt a *12 parancsolat.* Fontos dolgok – magyarázza.

Csupa szín és mosoly a képeken, baltazáros színészek és egyéb, neves művészek fotói, írásai, versei, 12 fogalom köré rendezett gyönyörű rendezetlenség. Szeretet. Szerelem. Biztonság. Felelősség. Összetartozás. Őszinteség. Szabadság. Elfogadás. Vágy. Teljesség. Lelki béke. Hit. Micsoda erős várat lehet(ne) építeni ezekből! Cili lenyeli az utolsó falatot is, újra mindent a helyére tesz szépen, a mosogatnivalót elmosogatja, a kiegyenesítendőket kiegyenesíti. Aztán újra a könyv fölé hajol, egészen közel, mintha csak bele szeretne bújni, oda, az ismerős, szép színek közé. Óvatosan, áhítattal forgatja a lapokat, úgy, hogy nem kérdés, abban a könyvben neki ott van az egész világ. Úgy középtájon megáll.

– Ez itt a Szabadság fejezete… – suttogja. – Az a legfontosabb.



A 12 parancsolat című fotókönyvben ez Cili kedvenc képe. Színes és különleges, mint ő maga

FOTÓ: SZÁSZ MARCELL





Balra: előadás közben a Baltazár Színházban

Jobbra: csupa emlék, közös kép a falon



Egy – nem beállított! – ölelés a sok közül. A nagyon sok közül...



A polcon ott az összes Isten. Azt mondják, egy a lényeg: mind csodát tesznek

– És te szabad vagy? – kérdezem.

– Én szabad vagyok – bólint határozottan. – Szeretek kinn lenni. Bármit csinálni... A Napot is szeretem, az esőt is szeretem. A vizet is szeretem, meg a virágokat is. Szabadon élni jó...

Lapoz tovább, rövid ujjaiban van valami végtelen finomság, ahogy a tárgyakhoz ér, valami kedves óvatosság, nehogy a világ dolgaiban bármi kárt tegyen. A „Biztonság" fejezeténél újra megáll. Fészkelődik, kinéz az ablakon. Egy fekete madár röpül a fák közé.

– Tudod, úgy van az... Ha kinn érzed, hogy nem vagy biztonságban, akkor hazajöhetsz. Bezárhatod magad az itthoni szabadságodba egy kulccsal. Igen...

Visszapörgetjük a lapokat a „Szabadság"-hoz, ott áll Cili egy verse: „Minden labda súlytalan,/ha megfogod, te is súlytalan leszel./ Ha megfogod a súlyos labdát,/ vigyázz, ne nehezedj el,/ mert a labda súlyosan nehéz."

– A szabadság egy labda – Gömböt kanyarít két tenyeréből. – Egy játék... Néha nehéz, néha könnyű... Itt meg a szeretet.

Továbblapoz.

– Hol van a szeretet?

– Itt van bennem – Keze újra ott a mellkasa fölött. – Azt adom nektek. Meg a színházasoknak is... Adok mindenkinek. Miért tartsam meg magamnak?

Látni kellene, ahogy csillognak szemében a fények.

– És a szerelem? Most az következik...

– Az más. – Kuncog, halálos komolyan. Igen, így. – A szerelemben az a szép, hogy olyan nagyon dúl... Hogy egy másik dimenzió, ahol rózsaszín a világ. Minden rózsaszín, akármerre nézel! – Mutat is körbe. Most egyszerre minden rózsaszín, ahogy mondja. Aztán folytatja.

– Én 17 éve megismertem a Balázst, és szerelmes lettem.

– Honnan tudtad?

– Könnyű azt tudni. Jó volt itt belül. Nagyon jó érzés volt. Még a hangjába is szerelmes voltam! Zene volt a hangjában.

ÉN VAGYOK A VILÁG

A „Szerelem" címszó alatt újra ott egy írása: „A lelkem szárnyal és testem lenyugszik/ minden elúszik és szertefoszlik/ ott táncolok a virágágyásban/ és hullajtom a szirmaimat..."

Kérdezem, hogyan születik a vers. Azt mondja, úgy csinálja, hogy először is álmodik. Aztán kitalálja, hogyan kell kifejezni az érzést, ami az álomban megszületett. Aztán tervez. Sőt tervrajzokat készít a szavakról meg az érzésekről is.

– Nekem ez a munkám. A versek. Költő is vagyok, zenész is vagyok, színész is vagyok. – Mintha csak azt mondaná, mindenfajta fellengzős szín nélkül: „Én vagyok a Világ".

– Csak jó lenne többet dolgozni. Nem fáradni el... Még többet táncolni, zenélni, írni! Tudod, mit fogok egyszer írni? Drámát!

– Miről?

– Nehéz azt elmondani... De majd megpróbálom. Csak előtte megmutatom, ahol fekete ruhában vagyok...

Újra a nagy könyv fölé hajol, és sietve felüti középen, mintha a következők nélkül soha többé semminek sem lehetne értelme. A képen a Baltazár Társulat.

– Látod? Itt mindenki ruhája csupa fekete. De a sapkák! Színesek! Nagyon színesek...

– Miért?

– Mert mások. Különlegesek. És azt jelentik, hogy ha felemás cipőt is veszek fel, fogadj el úgy is.

Aztán egy időre csöndben maradunk. A haját babrálja, gondolkodik. Szavakat formál a szája, de hangok nincsenek. Néha felnevet, fényesen, tisztán, csak úgy a semmiből, mintha egy láthatatlan tündér csiklandozná a talpát. Pakol, hajtogat, söpör, fényeket, illatokat simít a bútorokra. Varázsolgat. Így telik egy fél óra.

– Jó lenne, ha már itt lenne... Hiányzik, ha nincs itt. – Az ajtó felé néz sokadszor, de nem áll fel. A könyvben a „Vágy" címszavához érünk. Újra Cili egy verse. „Mindig vágyok, újra és újra/ és újra vágyok rád/ és újra leküzdjük a távolságot/ és újra együtt leszünk,/ ketten egy árnyékban."

– Én mindennap vágyakozom a Balázs után. Aztán amikor találkozunk, a vágyam teljesül. Minden este.

– Boldog lehetsz...

– Boldog vagyok. Szeretnéd, ha játszanék neked? – kérdezi hirtelen. Bólintok, ő meg átsétál a fényképekkel, ezer emléktárggyal kirakott apró nappalin a számlálhatatlan DVD, CD, régi magnókazetta között, és leül az elektromos zongorához. Csak a hátát látom, meg a két kezét, ahogy szalad a billentyűkön. Erővel játszik és szenvedéllyel, szemben vele, az ablakon át fehéren vilá-

gít a fény. Visszatérnek a taktusok, újra és újra, akár egy mantra, aminek sosincs vége, aztán a hosszú egyformaságból szinte észrevétlenül kibomlik egy ismerős dallam. Gyöngyhajú lány... Ebbe a dallamba érkezik meg végre Balázs. Vagyis inkább belerobban. Haja izzadtan tapad a homlokához, mintha csak futott volna hazáig, valahonnan a világ végéről, de még a lakásban is rohan, épp az ellentéte Cili nyugodt, kissé tétova tempójának. Csak akkor áll meg, amikor Cilihez lép, és a két karjába fogja felesége mindenét, arcát az arcához szorítja. Azt mondja neki, „Hiányoztál, kicsim”, és csak tartja, sokáig, mozdulatlanul. Ilyen lehet a „mennyei mosoly”, amit annyiszor emlegetünk, de látni sohasem láttuk még. Ilyen, ami most az arcukon süt. Aztán a férj belezuhan a fotelba, mintha hét hegyet mászott volna meg.

– Dögfáradt vagyok – sóhajtja, és ez tényleg semmi más nem jelent. Nincs benne kifogás, szemrehányás, panasz, csak maga a színtiszta tény.

– Dögfáradt – mondja nekem Cili is, ugyanúgy. Aztán Balázsnak: – Ülj csak, kicsim.

Visszafordul a zongora felé. A zenét ő szerezte, a szöveget is ő írta hozzá a férjének, amikor tíz éve beleszeretett. E miatt a vers miatt vették fel a színházba.

„...A mennyország is elkészült/ Szép Magyarországot meghódítom/ Szerelmes dalba csuktam a szívem/ Szív csücskében tartom a dalom/ Gondolj rám szívesen!”

„MERT FÉLTEM...”

Balázs szépen beszél, a szavai tiszták, gyorsan pörögnek egymás után. A csömöri lakóotthonból választották ki színésznek a baltazáros szervezők. Mondja, ez épp olyan színészlét, mint bárki másé, csak nem kellett hozzá színművészeti iskola.

– De ez nem azt jelenti, hogy nem tudtam volna elvégezni! – kapja fel a fejét. – Sokan biztos azt gondolják, hogy nem... Beismerem, nehéz lett volna, de én nem vagyok hülye! Tudom, hogy van, ami gyengén megy. De azért tudok tenni, hogy jobb legyek! Szorgalom és nagy kitartás. Amúgy azok mi vagyunk ott – folytatja minden átmenet nélkül, és egy fényképre mutat a falon. – Az A38-as hajón készült, most lesz kilenc éve, október 15-én.

„Nekem ez a munkám. A versek. Költő is vagyok, zenész is vagyok, színész is vagyok.” – Mintha csak azt mondaná, mindenfajta fellengzős szín nélkül: „Én vagyok a Világ”.

A Cili kitalálta, hogy ne csak a menyasszonyi ruha legyen, hanem szeretne a hajába gyöngyöket. Hogy telis-tele legyen gyönggyel...

– Mert a gyöngyhajú lány én vagyok! – veti közbe Cili nevetve, de csöppet sem komolytalanul, akár egy könynyű titkot. – „Jött egy gyöngyhajú lány, álmodtam vagy igaz talán, így lett a föld, az ég, zöld meg kék, mint rég...”

– Én a Cilit már szinte száz éve megismertem. Egészen pontosan tizenkilenc – meséli Balázs, hogy is kezdődött. – Egy úszóversenyen találkoztunk Ausztriában. Tél volt. Én a Vízipók Egyesülettel voltam, ő egy másikkal, de nem tudtam rá ellenfélként tekinteni... Aztán egy zenekarba kerültünk, és a következő évben együtt mentünk zenekari táborba. És akkor, egy este bejött a szobámba. Én álltam, ő ült. Aztán egyszer csak, mint derült égből a villám, magára rántott!

Nevetnek mind a ketten, szabadon, mint a gyerekek, akik valami szép, gyorsan eltűnő rosszaságot csináltak.

– Mert szerettem! – tördeli a kezét izgatottan a lány.

– Onnantól meg hol szerettél, Cilus, hol nem. Hol maradtál, hol otthagytál faképnél... Azt sem mondtad, miért.

– Mert féltem... De már nem félek. – A férje homlokára szorítja a tenyerét.

– Aztán egyszer csak azt mondtam, én többé soha nem akarlak téged elveszíteni. És akkor megkértem a kezed.

Nászút is volt, Almádiban. Svédasztal, uszoda, masszázs, plazmatévé, holdfény...

– Jó, ha az ember nincsen egyedül. Hogy este nem hideg az ágy. – mondja Balázs, aztán elmosolyodik. – Hogy lehet turbékolni. Cili fel is hozta már ezt a gyerek-témát...

Cili ebbe most belesápad és belepirul egyszerre.

– Mindennél jobban vágyom egy kisbabára – mondja aztán, és a szemét lesüti. – A könyvben benne van a Teljesség is. Én összeraktam már a kirakós nagyon sok darabját... De csak úgy lehet teljesség... A család a teljesség.



9 éve... A lagzi óriási volt, mindenféle hivatalos papír nélkül. Mert „csak az érzés számít”

– És most már én is nagyon szeretném – mondja Balázs. – Mert már érzem, hogy itt az idő. 40 elmúltam...

– Nem szabad türelmetlennek lenni... – csitítja a felesége.

– Én láttalak téged kisbabákkal. A Down-dada-programon. Láttam, ahogy fogtad őket, ahogy rájuk néztél. És én érzem, hogy te leszel a legtökéletesebb anya a világon! Én meg úgy vagyok vele, hogy ha eljön az idő, tudni fogom, mit kell tennem. Megcsinálok majd mindent. Mondták, és én is tudom, h–ogy egy gyerek nagy felelősség. Egy gyereket sosem szabad elhagyni, még akkor sem, ha beteg, vagy ha leszakad az ég...

– Mindent meg fogunk tanítani neki – hajol közelebb Cili. A pupillája kitágul. – Hogy ne féljen. Hogy hogyan kell önállóan élni. És hogy mindig segítsen másoknak... Az a legfontosabb. Mert ha figyelünk egymásra, akkor mások is figyelnek ránk. Ez az összetartozás. És akkor nem vagyunk egyedül sohasem...

Később még sétálnak egyet a narancssárga délutánban. Fogják egymás kezét, valahogy úgy, mint az idős párok, akiket a mögöttük lévő évtizedek egészen hasonlatossá tettek egymáshoz. Beszélgetnek mindenféléről.

– Szép ez a mai nap – sóhajtja aztán Balázs. – Vannak ronda napok is. De sokkal több a szép...

– Igen – mondja Cili, és felnéz a bárányfelhős égre. Ketten állnak, egy árnyékban.

Dobray Sarolta

RICHARD GERE

& A belső iránytű az apaság



FOTÓ: PROFIMEDIA

A mai napig hunyorog a reflektorfényben. Nem szeret sztár lenni, bár hatvanöt évesen már békén hagyják a lesifotósok. De ezekben a napokban újra „hír lett", mert kiderült, válik, sőt új barátnője van, akivel pár napja egy jachton nyaralt az olasz partoknál. Három napra most mégis vállalta a Karlovy Vary-i filmfesztivál nyilvánosságát.

„Hány éve ismerjük egymást?", kérdi azzal az ellenállhatatlanul megejtő mosolyával. Gyümölcsteát tölt porcelánkancsóból, fel sem néz, és nem várja meg a választ. „Húsz?". És válaszol magának: „Legalább húsz!" Hát igen, fut végig az agyamon az a sok-sok beszélgetés és az a sok helyszín, Los Angeles, Torontó, New York és a legkedvesebb, az arubai filmfesztivál, a legdélibb karibi szigeten, ahol saruban tapostuk a fehér homokot, homárt vacsoráztunk, és jeges fehér borral koccintottunk arra, hogy az élet szép, ha az ember pont annyira veszi komolyan, amennyire muszáj. Valószínűtlen helyszínt ad ehhez a listához a mostani, a kánikulától fuldokló Karlovy Vary, és ez a patináját vesztett hotel, ahol még most is libériás pincérek suhannak, és *A lét elviselhetetlen könnyűségét* forgatta *Juliette Binoche* és *Daniel Day-Lewis.* Richard Gere most sem okozott csalódást. Fél térdre ereszkedve köszönte meg Karlovy Varynak, hogy a filmművészet nagyságai közé emelte egy gyönyörű kristálylgóbusszal.

– Ennyi év alatt csak hozzászoktál ehhez a felhajtáshoz.

– Nem. Ehhez nem tudok hozzászokni. Nem hiszik el, pedig így van. Nagyon csöndesen élek. És nem ebben élek. Annyira nem, hogy sokszor el is felejtem...

– Mit jelent, hogy csöndesen élsz?

– Paradicsomban. Vidéken. Ősfák között, hatalmas, gyönyörű tájban. Csönd van körülöttem. És ebben érzem jól magam.

– A színpadon is ezt mondtad. Hogy nem színész a foglalkozásod, hanem apa.

– Mert az vagyok. Apa. A színészetből élek, és eljön majd a nap, amikor abbahagyom. De az apaságot sose fogom abbahagyni.

– Ennyit változtatott rajtad, hogy apa lettél?

– Hát persze, persze. 50 éves voltam, amikor megszületett a fiam. Addigra már túl voltam mindenen, de tényleg mindenen. Az életem a gyerekemé, és ez csodálatos élmény.

– Pedig aki ennyit dolgozik, annak nem marad sok ideje...

– Az idő a legfontosabb érték. Csak okosan kell vele gazdálkodni. Muszáj. Az idővel is, az érzelmi energiával is. És a türelemmel. Az ember rendszerint türelmetlen magával. De nem lehet türelmetlen a gyerekével. Ha igazán szereted a gyerekedet, csodákra vagy képes érte.

– Neked ez könnyen megy, hiszen a filozófiád a buddhizmus, a nyugalom, a stresszmentes élet.

– Még messze nem tartok ott, ahol kéne. Sokan mondják, hogy végtelen a türelmem. De másokhoz képest ez semmi, sehol nem vagyok. Minden relatív.

– Soha nem akartál híres lenni?

– Soha, egy pillanatra sem. Talán gazdag… Az igen. És azt akartam, hogy bukjanak rám a lányok. De híres? Soha. Őszintén szólva zavar is. Zavar, hogy celeb lettem, mert egy porcikám se kívánja. Nem ad örömöt, kivéve amikor felderül az emberek arca, ha látnak.

– Korán érő fajta voltál, vagy inkább későn érő?

– A férfiak sokkal lassabban érnek, mint a nők, aminek az az oka, hogy sokkal később jutnak el oda, hogy stabilizálódik az érzelmi életük. Azt hiszem, a férfiaknak ezért sokkal nehezebb. Sokkal több csacsiságot csinálnak, és talán el is pazarolják az időt, amíg eljutnak oda, hogy letisztul a lelkük. De ha végre eléred, hogy jól érzed magad a bőrödben, mert a belső iránytűd már nem téved, akkor a külvilág is a helyére kerül, és sokkal többre leszel képes. Magadért is, másokért is.

– Sok mindent megengedhetsz magadnak. Mit jelentenek neked az anyagiak?

– Szeretem a szép dolgokat, és azt hiszem, jó ízlésem is van. Szerencsém volt, hogy bejárhattam a világ legszebb múzeumait, és kigyönyörködhettem magam a szépséges épületekben. De megvagyok enélkül. Amit igazán szeretek, a letisztultság. Nekem csodálatos érték például egy fadarab, amire rovátkákat véstek valahol Japánban…

Mindegy, hogy mennyit ér. De mondok más példát. Apró dolog. A fiam rajzol nekem valamit… Van ennél értékesebb? Vagy amikor megsértettem a kezemet, odarohant a hűtőhöz, beletette a jeget egy nejlonzacskóba, és rátekerte a csuklómra… És amikor látta, hogy ez így nem jó, még egy sálat is tekert a kezemre. Ez az, amit a világ összes pénzén se tudnék megvenni. Ugye, érted?

– 25 éves a Pretty Woman. Még ki sem mondtam a kérdést, máris mosolyogsz?

– Mert eszembe jutott, hogy pár hónapja összetrombitáltak minket az évfordulóra. Azt hiszem, ez volt az első alkalom, hogy találkoztunk, mióta befejeztük a forgatást. *Julia,* én, *Garry Marshall,* a rendező, *Héctor Elizondo* és *Laura San Giacomo,* aki Julia barátnőjét játszotta… Nem tudtuk abbahagyni a sztorizást. Minden az eszünkbe jutott, mert annyira csodálatos volt az a forgatás.

– Mi a legkedvesebb emléked?

– A filmről? Arra emlékszem legjobban, mennyit hezitáltam, hogy elvállaljam-e. Találkoztam a rendezővel, nagyon jó benyomást tett rám. De ez kevés… Valami motoszkált bennem, hogy nem biztos, hogy ez kell nekem, mert nem láttam magam előtt a figurát. És akkor Garry azt mondta, nézzem meg azt a fiatal színésznőt, akit kiválasztott…

– Miután Molly Ringwald és Michelle Pfeiffer nemet mondott, és Julia Roberts kapta a szerepet?

– Igen. Ahogy belépett az ajtón, és leült a székre, nem lehetett nem beleszeretni. Volt valami ártatlanul gyönyörű benne. Garry bemutatott minket egymásnak, és elment. Húsz percre rá telefonált, hogy na, hogy boldogultok? Amíg beszéltem vele, Julia a noteszébe firkált valamit, kitépte a lapot, és elém tolta. Az volt ráírva: „Kérlek, vállald!"

Garry pont abban a pillanatban kérdezte: na mi lesz, hogy döntöttél? Mire rávágtam, igen, azt hiszem, vállalom. Hát ez az a pillanat, ami nagyon megmaradt.

– Nem volna kedved folytatni? Pretty Woman 2… Mi történt Edwarddal és Viviannel?

– Nem lehet. Csak fantáziálni érdemes, mert ezt nem lehet felmelegíteni. Maradjon meg az a varázs.

– Gondolkodtál azon, hogy mit imádnak rajtad a nők?

– Őszintén mondom, nem tudom. Még arra se tudom a választ, miért kapok még mindig szerepeket ennyi idősen.

– És milyen az ideális nő?

– Nyílt. Őszinte. Érzékeny. Azokat a nőket kedvelem, akik nem rágódnak, hanem túl tudnak lépni a dolgokon. Mert erre a férfiak ritkán képesek. Sokkal jobban szeretem a nők társaságát, mint a férfiakét. Mert a nők nem szégyellik a könnyeiket. A férfiak igen. Pár évvel ezelőtt egy kedves barátnőm felhívott, és elsírta magát, hogy van valami gondja, ebédeljünk együtt. Leültünk, és ömlött belőle a szó, hogy a lakás, meg az állás… Mondom, cseréld el a lakást, váltsál munkahelyet, minden szépen megoldódik. Ő meg csak nézett, és láttam a szemén, hogy nem ezt akarja hallani. Kérdeztem: hát akkor? Mire ő, nem a tanácsodra voltam kíváncsi, csak jól ki akartam panaszkodni magam. Hát… ilyenek a nők. Empátiára vágynak. És én ezt korlátlanul adom.



Hinnénk, hogy 25 év eltelt?

– Akkor lehet, hogy ez a titkod?

– Forgattam egy filmet Szarajevóban, és tartottunk egy bemelegítő sajtótájékoztatót a forgatás előtt. Kedves gesztusnak szántuk, végül is pár hétre megszálltuk a várost. Mindenki kérdezett, kivéve egy fiatal lányt az első sorban. Mondom: neked nincs kérdésed? Mire ő, kérdésem nincs, de mondanék valamit. És azt mondta, három nemzedék nevében, a nagyi, az anyu és én köszönöm neked, Richard, hogy olyan vagy, amilyen. Hát talán ez a magyarázata, hogy miért kedvelnek a nők. Meghatott, és soha nem felejtem el.

Innen folytatódik az interjú Richard Gere-rel július 18-án délután a Duna TV-n a Szeretettel Hollywoodból című műsorban.

Karlovy Vary, 2015. július

Návai Anikó

1 | TEHERAUTÓ MÁRKA | KÖVÜLT, ÓDON | KVALITATÍV | A TÚLIUM VEGYJELE | HATÁROZOTT NÉVELŐ | TŰZNYELV | ATÁLIA EGYIK BECÉZÉSE | LAKÁS RÉSZE | DECILITER, RÖVIDEN | HÍGÍTÁS | RÓMAI 50-ES | VOITH ...; SZÍNÉSZNŐ | DEDÓ | NÉV, ANGOL NYELVEN | KETTŐS FÖLDRÉSZ | CSAPATKAPITÁNY VISELI | TELEPÜLÉSRÉSZ NÉPIES NEVE | MOLDOVA GYÖRGY AFORIZMÁJA

Z

KÖTŐSZÓ | OROSZ FOLYÓ | RESTELL | ATHÉNI SPORTKLUB | J. KNITTEL REGÉNYE | JAPÁN FIZIKUS

PETŐFI S. VERSE | ZÁRA, OLASZUL | AGNUS ...; MISE RÉSZE | NŐI NÉV | BÁTORSÁG | ÜVEGZÁRÓ

FOSZTÓKÉPZŐ | TURFA | HONDURAS FŐVÁROSA | RÉSZEGES | DENEVÉR, ANGOLUL | TERMÉSZETESEN | OROSZ KÖLTŐ V.

ZACSKÓSZERŰ TARTÓ | A KON-TIKI TUTAJ ANYAGA | FÉNYŰZŐ | ...-MOZOG | INCSELKEDIK

SZÜRKE KIS RÁGCSÁLÓ | ETERNIT | ALJABOR | LŐCS | PARKOLÓ JELE

GRAMM, RÖVIDEN | DUNAI KIKÖTŐ | RAJNAI TÜNDÉR | BŰNÜGYI TÁRGYÚ ÍRÁSMŰ | VLADIMIR NABOKOV REGÉNYE | E

BECÉZETT ULÁSZLÓ | RŐTVAD | KILOHERTZ, R. | KÉSZÜL A LEVES | ÉNEKHANG | ... ANYÓ

KOLUMBIA AUTÓJELE | FÉLEK! | INDIAI FÖLDSZOROS | JÁR-KEL | ÉTELT PORCIÓZ

VETÍTHETŐ ÁLLÓKÉP | FARAD | A MÉLYBE | ZSAKLIN, BECÉZVE

NÉMET TUDÓS V. | ZENEI FÉLHANG | 3 | AMERIKAI HIPHOP MŰVÉSZ (JEAN)

ANGOL SÖRFÉLE | A HIGANY VEGYJELE | -..., -TŐL | ANILINFESTÉK | NAPSZAK | OLASZ KUTYAFAJTA

SZÁMBAVÉTEL | NEMZETKÖZI AZONOSÍTÓ SZÁM | ÉNEKES (PÁL, 1944-1974) | KICSINYÍTŐ KÉPZŐ | NEM KERÜL SOKBA | LITER JELE | VÉDELMEZ | A KELLŐ IDŐBEN (LATIN) | ANGOLNA, NÉMETÜL | FÖNÍCIAI BETŰ

REPÜLŐVEZETŐT KÉPEZNEK ITT | TÖLGY, ANGOLUL | JORDÁNIA FŐV.-A | MŰSZÁLFÉLESÉG | Ő

RÁSPOLYOZ | MADÁR DÍSZE | ÉSZTORSZÁG FŐV.-A | SZELÉN

FELTÉVE | TUNÉZIA AUTÓJELE | VÍZI-ÁLLAT | UGYAN! | ANGOL HELYESLÉS | D.TÚLI HELYSÉG | KIEL KÖZEPE! | BURKOLÓCSERÉP | SZENT, RÖVIDEN | AZONOS BETŰK | EHETŐ CSIGA!

2 | N | E

RANGJELZŐ ELŐTAG | SZEM, ANGOLUL | NULLA | BESZÉD EGYSÉGE | GÖRÖG PÁSZTORISTEN | UP ... DATE DIVATOS | FÉLTI!

MARIO VARGAS ...; PERUI ÍRÓ | NYOLC ALKOT EGY BÁJTOT | EGYFAJTA FÜRDŐRUHA

A REJTVÉNY MEGFEJTÉSE BEKÜLDENDŐ 2015. JÚLIUS 23-ÁIG NYÍLT LEVELEZŐLAPON VAGY SMS-BEN.

Azok között, akik a helyes megfejtést beküldik, 5 db féléves nők lapja-előfizetést sorsolunk ki. Cím: 1554 Budapest, Pf. 64. Sorsolás: 2015. július 24.
A levelezőlapon és sms-ben pályázó nyerteseket egyaránt levélben értesítjük. A nyeremény-előfizetést kézbesítés útján kapják meg nyerteseink.
A 25. szám megfejtése (50. oldal): **Ha filozófushoz fordulunk válaszért, a végén magunk sem tudjuk, mit kérdeztünk.**
A 25. szám nyertesei: **Mudri Istvánné, Balmazújváros; Tóth Lászlóné, Gyöngyös; Bodó Ferencné, Kenderes; Tüske Gyuláné, Bp. XVII.; Sallai Sándorné, Zsámbék.**

Megfejtését elküldheti kényelmesen, sms-ben a 06-91-331-033-as számára! Az sms-t kezdje az NL1 kóddal, majd szóközzel elválasztva adja meg a lap megjelenési számát (mely a lap alján, az évszám után következik), a megfejtést, valamint saját nevét és címét! Pl.: NL1 29 megfejtés Kiss Kata 1037 Budapest, Kő u. 1. **Az sms díja bruttó 99 Ft.** A megfejtéseket – mivel azok együttes hossza a személyes adatokkal együtt meghaladhatja az egy sms-ben elküldhető mennyiséget – a telefonkészülékek esetenként két üzenetben küldhetik el. Kérjük, beküldéskor figyeljék készülékük visszajelzését! Ügyfélszolgálat: Studio 10 Kft., 06/1-220-6052. A játékban való részvétellel automatikusan hozzájárul ahhoz, hogy adatai a Central Médiacsoport Zrt. játékszervező és az sms-eket fogadó társaság mint adatkezelők adatbázisába bekerüljenek, valamint azokat minden további engedély és ellenszolgáltatás nélkül kezeljék a megfejtések regisztrálása, a nyeremények kisorsolása, a nyertesek kiértesítése és az adóterhek átvállalása céljából, legfeljebb a sorsolást követő 30 napig. A nyereményjátékban a játékos által beküldött első üzenet vesz részt. A játékban csak belföldi, természetes személyek vehetnek részt.





Kis közösségek nagy összefogásának története egy promóció keretében

„Gyűjtsön Delikátot osztálykirándulásért"

A „Gyűjtsön Delikátot osztálykirándulásért" promóció eredménye sokféle számmal leírható. Több mint három tonna beküldött Delikát, összesen 95 pályázó, 10 boldog nyertes, 10×félmillió forint nyeremény – és legalább 61 őszinte mosoly, amit magunk számolhattunk meg, amikor meglátogattuk a „Gyűjtsön Delikátot osztálykirándulásért" promóció két nyertesét, a Zagyvaszántói Római Katolikus Általános Iskola 1. osztályát és a 10. B osztályt a jászberényi Lehel Vezér Gimnáziumban.

Zagyvaszántón a mosolygós Andi néni és Sósné Király Karolina igazgatóasszony fogadott bennünket, valamint 29 első osztályos tanuló. Kérdésünkre, hogy a nyereményből hová utaznának el a gyerekek, sokféle választ kaptunk: a strandolás és a hegyekben kirándulás mellett egy hawaii utazás ötlete is felmerült – nagy nevetés kíséretében.

A promócióra az egyik szülő nevezte be az osztályt. A Delikát gyűjtögetésében hamar partnerre találtak a helyi közösségben: az egész falu részt vett a játékban, hiszen Zagyvaszántó kis település, az összefogás szinte magától értetődő. Mindenki annyi Delikátot tett hozzá a gyűjtéshez, amennyit tudott; a gyerekekért és a közös célért összefogtak. A Delikát történetében nem először mutatkozott meg az összefogás és a kis közösségek nagy ereje. Az utolsó blokk személyesen a polgármestertől érkezett!





Az osztályt benevező anyukának kislánya segített a blokkok feltöltésében. Mivel Andi néni már bevezette az elsősöket az olvasás rejtelmeibe, a betűk és számok felolvasása a blokkokról közös esti gyakorlássá és programmá vált, megkönnyítve a feltöltést – amire nagy szükség volt, tekintve, hogy az 1. osztály részére összesen több mint 135 kg Delikátot gyűjtöttek össze! A győzelem hírét a szoros versenyt követően megkönnyebbüléssel fogadta az egész falu, a közös siker mindenkinek örömet okozott.

Andi néni elmesélte, hogy a gyerekek még nem értik, mennyi pénzről van szó („mi még csak a húszas számkörben mozgunk" – ahogy ő fogalmazott), de a sok erőfeszítésből tudják, hogy valami fontos dologról, és izgatottan várják a kirándulást. A szülők pedig örülnek, hogy a gyerekek már most láthatják az összefogás erejét.

Képet csak a gyerekekről tudtunk készíteni – mivel ha mindenkit rá akarnánk tenni a fotóra, aki segített a nyereményben, az egész falut le kellett volna fényképezzük.

A 10. B esetében az osztály egyik tagja, Réka szúrta ki a promóciót, és ő is vette rá az osztály tagjait, hogy fogjanak össze, valamint a szülőket, hogy nevezzék be az osztályt. Réka tartotta a lelket az osztályban és a szülőkben, hiszen sokáig maguk sem gondolták, hogy nyerhetnek. A nyereménynek persze az egész osztály nagyon örült, hiszen a félmillió forintból egy igazán emlékezetes osztálykirándulást lehet megszervezni!

Hamar kiderült számunkra, hogy a 10. B egy jó csapat. A programok megszervezésébenaz egész osztály segíteni szokott, vitaköröket alakítanak ki, ezt követően pedig együtt választanak helyszínt. A nyereményből egy budapesti kirándulás ötlete körvonalazódott – kivételesen Szűcs Andrea osztályfőnök javaslatára, hiszen ezzel egy nagyszerű lehetőséghez jutottak. Egy több napos kirándulás, az ismerkedés a fővárossal, a vonatozás, metrózás és trolizás olyan élmény, amelyet nem lehet kihagyni – és hála a nyereménynek, a 10. B-nek már nem is kell.

RÖHRIG **GÉZA**

FOTÓ: SZÁSZ MARCELL

„Titanicként hevernek bennünk bűneink"

A Saul fia című film sajtóvetítése után és a cannes-i díjkiosztó előtt találkoztam Röhrig Géza költővel, a film azóta már világhírű főszereplőjével. Akkor még poénnak szántam, hogy a cannes-i bemutató után percek alatt világsztár lesz, de nem hozta lázba. Szerinte még ha így is lenne, akkor sem változtatna sokat az életén.

Egy kávézó teraszán beszélgettünk, és a szomszéd asztalnál ülő társaságból két fiatal odaszólt, hogy szeretnék vele lefotóztatni magukat. Örömmel tett eleget a kérésüknek, ami nem jellemző a nálunk előforduló világsztárokra, én azért megkérdeztem a helyes fiatal párt: tudják, kivel fényképézkedtek? Nem tudták. Érthető, hiszen a filmet még nem láthatták, a lapok csak jóval később tudósíthattak a világsikerről. De akkor miért akartak közös képet? Összenéztek, majd a lány kicsit zavartan annyit mondott: „Mert olyan jó fej. Van benne valami rendkívüli".

– Nem megmondtam? Tényleg van benned valami, ami kijött belőled a filmben. El tudtad hitetni velünk, hogy Saul vagy, és az is voltál. Ezt nem lehet összemérni semmilyen színészi alakítással, annyira egyedi és szerintem megismételhetetlen.

– Örülök, ha így gondolod. Saul valóban az enyém volt, a legjobbkor talált meg, túl a negyvenen, amikor már azért letisztultabb az ember.

– Első filmszereped József Attila volt, a rendező Madaras József. Ha nem tűnsz el, itthon már akkor híres filmszínész lehettél volna.

– Nem hiszem. Én mindenesetre kimentem Lengyelországba, utána Izraelbe, itt ismertem meg a feleségemet, aki elcsábított Brooklynba.

– Így lettél magyar költő Amerikában. Milyen nyelven írod a verseidet?

– Csakis magyarul. Ha angolul beszélek, akármilyen jól, az mégiscsak olyan, mint amikor egy zongorista hegedül. Mindent magyarul írok, a regényemet is.

– Melyik fontosabb, a vers vagy a regény?

– A legfontosabb a költészet. Ha egy vers megkörnyékez, kizárólag arra koncentrálok. Számomra a vers a műfajok királynője. Az egyetlen, amit a versnél is többre tartok, az a dal. Semmi nem tud olyan erősen, tisztán megszólalni, mint az emberi hang, föltéve, ha az igazat mondja. Az átszűr minden rétegen.

– Ifjúkorodban énekeltél, zenéltél, magánlakásokban léptél fel. Ma is énekelsz még?

– Változatlanul írok dalokat. Az éneklés ugyanúgy része az életemnek, mint a vers, és eszem ágában sincs abbahagyni.

– Sok mindenben benne voltál a nyolcvanas években. Te alapítottad és te voltál a frontembere is a legendás, vadul rendszerellenes, majd betiltott Huckleberry együttesnek. Ezután filmrendezői diplomát szereztél Szabó

Jelenet a filmből



Főszereplő és rendező: Röhrig Géza és Nemes Jeles László

István osztályában, utána magyar–lengyel szakos bölcsészhallgatóként Krakkóban kívántad elmélyíteni a tudásodat. De hogyan lettél lázadó, underground zenészből meg a többiből haszid, vallásos zsidó?

– Krakkótól alig negyven perc Auschwitz, egy hónapig mindennap oda voltam reggeltől-estig. Akkor még szovjet kézben volt a tábor, mindent úgy hagytak, ahogy találtak, volt a helynek egy szinte radioaktív hatása. Ott írtam az első verseskötetemet, a *Hamvasztókönyvet* is.

– Végül ez a zarándokút vezetett el Saulhoz. A film elvitathatatlan érdeme, hogy „rehabilitálja" a sonderkommandósokat, akiket a haláltáborok foglyai is kiközösítettek.

– Róluk még a túlélők nagy része is megvetően beszélt, mint olyanokról, akik kollaboráltak a nácikkal. Ez teljes félreértése kiszolgáltatott helyzetüknek. A filmmel talán sikerült tisztázni a szerepüket. Amikor elkészült a Saul, az egyik kommandós fia e-mailben köszönte meg a stábnak. Sajnálta, hogy az édesapja ezt már nem érhette meg.

– Bevallom, szinte semmit sem hallottam róluk. Se jót, se rosszat. Bármit is gondolhattak magukban, elhallgatták.

– Pedig a sonderkommandóról szóló legelső könyvet a világon egy nagyváradi patológus, *dr. Nyiszli Miklós* írta, aki *Mengelének* volt a kórboncnoka. Műve folytatásokban már '46 márciusában olvasható volt egy rangos párizsi lapban. Ez volt az első hiteles beszámoló, hisz ő a saját szemével látta, mi történik a láger epicentrumában. Ő is csak azért élte túl, mert szükség volt rá, főleg azután, hogy beindult a magyar deportáció. Olyan sok embert égettek el, hogy végül már a kemencék sem bírták, a 400 fős kommandót fel kellett duzzasztani ezerre. A náci tisztek kétségbeesetten táviratoztak Budapestre, hogy lassítsák a transzportok küldését, mert éjszaka is úgy lobogtak a krematóriumok, hogy attól tartottak, a lángok miatt a láger célpontjává válhat a szövetségesek bombatámadásainak. Borzalmas „csúcsteljesítmény" két hónap alatt úgy eltüntetni félmillió magyar embert, hogy semmi ne maradjon belőlük. Még a csontjaikat is, amiket kikotortak a hamuból, ledarálták, és a közeli folyóba lapátolták.

– Akkor bezzeg nem késtek a vonatok, holott százezrek menekülhettek volna meg. Épp ez a megmagyarázhatatlan, alapos precizitás okoz mindmáig feloldhatatlan feszültséget hazai közérzetünkben.

– Ez a fajta történelmi igazságtétel elmaradt a kommunizmus bűneivel szemben is. Szőnyeg alá lettek söpörve az '56 utáni megtorló kivégzések, a kitelepítések, Recsk, meg ami a svábokkal történt, vagyis visszatérő mulasztás ez mifelénk. Megannyi Titanicként hevernek bennünk bűneink. 1990-ben a politikai spektrum mindkét oldala villámgyorsan egyetértett abban, hogy lapozzunk, holott az erkölcsi megújulásnak igenis vannak megszentelt pillanatai, lehetőségei, amikor kivételszerűen végre megélhetnénk, hogy mégsem vagyunk következmények nélküli ország. Ám sajnos az vagyunk.

– Magadról is mondj valamit: mit csinálsz Amerikában?

– Végzettségemnél fogva tanár vagyok, négy gyerekem van, de mivel a pedagógusokat ott sem fizetik túl, sok minden mást is csinálok azért, hogy megéljünk.

– Nálunk sokan hiszik, hogy Amerika tejjel-mézzel folyó Kánaán, aki kimegy, perceken belül meggazdagodik. Neked sikerült?

– Nem, de hogy eloszlassak egy félreértést, csak New Yorkban 26 ezer gyermek hajléktalan. Ami a nyomort illeti, abból Amerikának is jut. Főleg a nagyvárosokban. A gyerekek sorsa mindig nagyon érdekelt. Sok gyereket szerettem volna, ha rajtam múlik, huszonkettőt, mint a héber ábécé betűi, de azért a négy is szép. Két fiú, két lány, tehetségesek, gyönyörűek, szeretik egymást. A két nagyobbik 18 és 15 éves, az ikreink éppen ma hét hónaposak.

– Jól megértitek egymást a feleségeddel?

– Istennek hála, jól. Már alig várom, hogy újra pelenkázhassam az ikreket, és a regényemet is ott folytathassam, ahol abbahagytam.

– Milyen regényt írsz?

– Többnemzedékes családregényt, régi adósságomat törlesztem. Már a kilencvenes években elkezdtem, majd a kitelepülés utáni nehézségek miatt abba kellett hagynom egy bő évtizedre. Kábé egy éve felvettem a fonalat, háromnegyed részben már elkészült, a címe is megvan: *Halott kenyér,* de azért lesz még jócskán vele munkám.

„Borzalmas »csúcsteljesítmény« két hónap alatt úgy eltüntetni félmillió magyar embert, hogy semmi ne maradjon belőlük. "

– Ideje lenne újra kiadni A Rebbe tollatépett papagája című könyvedet, sokan keresik, mind egy szálig rég elkelt.

– Tudom, már fénymásolatokban is terjesztik.

– Új verseskötet?

– Februárban jelenik majd meg.

– Idézek egy versedből: „mondj egy érvet arra, hogy éljek/ gondolkozik töpreng valami jót keres/ kissé félve kérdi: „paradicsomleves?" Jó neked hazajönni?

– A legjobb. Ha jut rá idő, és futja a pénzből, mindig jövök, mert honvágyam van, és mert idetartozom. Itthon mindennap eszem egy púpozott mélytányér mákos gubát. Amerikában csak díszítésre használják a mákot, darálva nem is kapható.

– Elégedett vagy az életeddel, mit kívánnál még?

– Mozgalmas volt az életem eddig, akár a karaván, hol erre, hol arra kanyarodott. Utat is tévesztettem párszor, ám a csillagok idővel azért mindig előbújtak.

Vadas Zsuzsa

Divatos női táska

csak a BEST magazinhoz!



6 féle színben!

BEST + női táska CSAK 899 FT!

FIATALOS és VIDÁM kiegészítője lehet nyári öltözékének!

KERESSE JÚLIUS 10-TŐL AZ ÚJSÁGÁRUSOKNÁL!*

*Limitált példányszámban kapható a kiemelt árusítóhelyeken.

STRANDLABDA A story-HOZ!

story + STRANDLABDA csak 695 Ft

8 KÜLÖNBÖZŐ SZÍNBEN!



Keresse július 16-tól az újságárusoknál!*

*Limitált példányszámban kapható a kiemelt árushelyeken.

Mondjon igent az egészségre!

A Kométa kiváló minőségű termékei szójamentesek, gluténmentesek, és a termék típusától függően laktóz- és tejfehérjementesek is. Ezzel párhuzamosan a termékek hústartalma jelentősen megnövekedett. A hústartalom szoros összefüggésben áll a jó ízzel és a minőséggel, hiszen a több hús finomabb ízt, kevesebb allergént és így egészségesebb terméket jelent.



www.kometa.hu

Feszesebb, egészségesebb

A Q10PLUS Ránctalanító pórusfinomító nappali arckrém elősegíti a bőr Q10 koenzim és kreatin szintjének növekedését, ezáltal belülről veszi fel a harcot a ráncok csökkentése érdekében és az újak kialakulása ellen. A revitalizáló formulát alga kivonattal dúsították a vegyes bőr igényeinek megfelelően, így finomítja a bőr pórusait is. 15-ös fényvédőfaktorral véd az UV sugarakkal szemben.

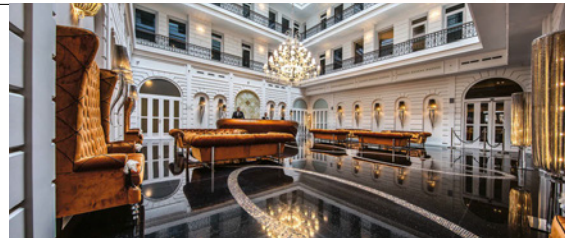


„Ooh La La” – Éjszakai revücirkusz!



Július 30-án és 31-én, valamint augusztus 1-jén 22 órakor a Margitszigeti Szabadtéri Színpadon egy lenyűgözően látványos színpadi show a legsikkesebb párizsi mulatók érzéki világába kalauzolja a a 16 éven felüli nézőket. Bámulatos varieté-előadás kitűnő táncosokkal, világhírű cirkuszi előadóművészek és artisták közreműködésével. Pazar jelmezek, lélegzetelállító mutatványok, szenzációs zenék, megindító dallamok, szép lányok, parádés kánkán vár ránk, sármos konferansziéval, a különleges produkcióban.

www.szabadter.hu



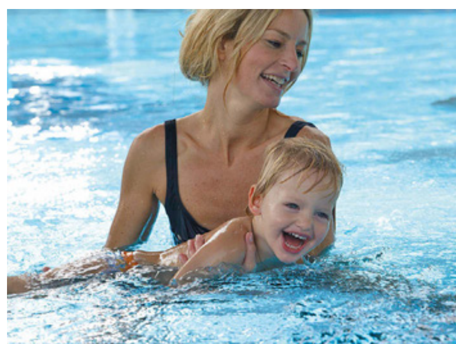
Dizájn és csúcsgasztronómia

Nagypolgári elegancia a mai kor igényeire szabva: ez a Prestige Hotel Budapest, mely június 17-én hivatalosan is megnyitotta kapuit a gyönyörű, Hild József által tervezett, Vigyázó Ferenc utcai épületben. A 85 szobás szálloda a konferenciatermén kívül hamarosan relaxrészleggel is várja vendégeit. A hotel éttermi együttműködő partnere a nemrég a világ 25. legjobb éttermének választott Costes Downtown étterem. A hely Gerendai Károly és Miguel Rocha Vieira séf együttműködéséből, a Magyarországon elsőként Michelin-csillagot kapott Costes új márkatagjaként nyílt meg.

www. prestigehotelbudapest.com

Családi fürdővilág

A kisgyerekes családok nyári dilemmája, hogy olyan helyre szeretnének menni, amelyik nincs messze, ahová nem kell sokat utazni, mégis minden igényt kielégít. A hévízi Naturmed Hotel Carbona a szülők és a gyerekek kedvence, a saját fürdővilág és a változatos programok remek lehetőséget nyújtanak a kikapcsolódásra. A Törpeklubban hétfőtől szombatig, 9-17 óráig van gyermekfelügyelet, kreatív foglalkozások, délután vízi játékok és olyan, napokra lebontott, tematikus gyerekanimáció, mint a Vizes Hétfő, az Aktív Kedd, a Kézműves Szerda, az Ügyeskedő Csütörtök és az Egészséges Péntek.



www.carbona.hu

Kollázs a Duna partján

Megnyitotta kapuit Budapest belvárosának legújabb étterme, a KOLLÁZS – Brasserie & Bar. A Four Seasons Hotel épületében található étterem tradicionális, mégis közvetlen hangulatú kollázsban egyesíti a világvárosi Pest és a patinás Buda atmoszféráját. A Budapest szívében elhelyezkedő, remek kilátást nyújtó, modern, európai étterem az egyedi hangulatot és az izgalmas kialakítást laza stílussal és megfizethető árakkal ötvözi. Az étterem nevét adó „kollázs” szó a gasztronómia minden területét lefedő, kreatív kombinációkat hangsúlyozza. A modern metropolisszá váló Budapesten a KOLLÁZS tökéletesen megragadja a város dinamikus hangulatát: egyszerre történelmi és modern, időtlen és friss, fenséges és laza.



GREASE 2015

Sandy és Danny története már majd' 40 éves, de még mindig rajongunk érte. Megunhatatlan a szerelmi szál, és az ötvenes évek Amerikájának copfjaiért és pörgős szoknyáiért is a mai napig odáig vagyunk.

Blúz Mohito 5995 Ft **mellény** Nanushka 40 000 Ft **szoknya** Mohito 12 995 Ft **zokni** Calzedonia 1895 Ft **cipő** Vagabond 25 990 Ft

FOTÓ: **RÓZSA ERIKA** STYLIST: **NORVILAITE SOTERA**
FOTÓASSZISZTENS: **FOGL ANDRÁS**
SMINKES: **PATAKY ÁGI** FODRÁSZ: **BRIGI**
MODELL: **ANNA JULIA** WWW.ARTMODELS.HU



Top Nanushka 27 000 Ft **felső** Nanushka 30 000 Ft **szoknya** H&M 27 000 Ft **dzseki** Mohito 8995 Ft



Blúz Mohito 4995 Ft **felső** Use Unused 85 000 Ft **nadrág** Marks&Spencer 15 990 Ft **zokni** Calzedonia 1250 Ft **cipő** Marks&Spencer 16 990 Ft

Póló Mohito 4495 Ft **mellény** H&M 8990 Ft **bőrmellény** H&M 9490 Ft **bőrszoknya** Navona 79 990 Ft **fülbevaló** Claire's 1390 Ft **cipő** Mohito 19 995 Ft **öv** Mohito 3995 Ft

Blúz Mohito 4995 Ft
pulóver H&M 5990 Ft
kardigán Mohito 12 995 Ft
táska F&F 5900 Ft
cipő Vagabond 23 990 Ft
szoknya Use Unused 69 000 Ft

Dzseki Mohito 15 995 Ft
póló Mohito 6495 Ft
nadrág Calzedonia 9990 Ft
nyaklánc Swarovski 39 900 Ft
fülbevaló Claire's 1590 Ft
szandál H&M 14 990 Ft



ÜZLETLISTA: **MOHITO** MOM PARK **H&M** ARÉNA PLAZA, BP. V., VÖRÖSMARTY TÉR **CALZEDONIA** MAMMUT I., MOM PARK **F&F** TESCO ÁRUHÁZAK **VAGABOND** MAMMUT I., WESTEND **MARKS&SPENCER** ALLEE, MAMMUT II. **SWAROVSKI** MAMMUT I. **CLAIRE'S** MAMMUT I., WESTEND **NANUSHKA** WWW.NANUSHKA.HU **NAVONA** WWW.NAVONAFASHION.COM **USE UNUSED** HTTP://WWW.USEUNUSED.COM

1 | HATÁROZOTT NÉVELŐ / VÍZÖZÖN | A KÖR SUGARÁNAK JELE | KISEBB TŰZHELY | AZ ITTRIUM VEGYJELE | 2 | KELET / CÍMKÉT ÜVEGRŐL LESZED | JAPÁN VÁROS / LENGYEL HELYSÉG | KÉS FONTOS RÉSZE | VITÉZ | LÉTEZIK | AHOL DOLGOZUNK | TYÚK KICSINYE / PARKOLÓ JELE | HASADÉK | MÉRTÉKE A NEWTON

EGYEZTETÉSI PARTNER | NAPÓLEON ÁLLAMA / PÁRA!

VÉR FOLYIK BENNE | AZONBAN | NÉHAI ROMÁN KÖLTŐ (EUGEN) | TENGERI SZIKLASZIGET

RÓMAI ÖTÖS | DZSOLI-... / ... ANTAL; FELKELÉS VEZETŐJE | ANGOL ÍRÓ (DAVID) / AMPER | ÜRES HENGER / DUGI ...; SZIGET

ILYEN A JÓ ŐR | CSAPATTAG! / PÁLYAUDVAR, RÖV. | ... WEST; DÍVA V. / RÁDIÓMÁRKA V. | KERTÉSZ ...; ÍRÓ | ... JÜRGENS; NÉHAI ÉNEKES | CSONGRÁD MEGYEI HELYSÉG

ZUHOGNI KEZD! | EPOSZ, OLASZ NYELVEN / MÓKUS | KETTŐNK KÖZÜL NEM TE | ÓKORI OLASZ TARTOMÁNY / TOVA

LUIGI ZAMPA FILMJE (1968) | EBÉDET HÁZHOZ SZÁLLÍT / FOSZFOR

VÉRSZÉRUM | REPESZGRÁNÁT / KÖZÖSBE TESZ | EZEN IDŐBEN / MŰTEREM (FRANCIA)

NYAKKENDŐ, ANGOLUL | ... DEREK; SZÍNÉSZNŐ / FINIS | AZ ALUMÍNIUM VEGYJELE | FAPAD | ÜTKÖZET

ANGOL EGYHÁZI ZENE MŰFAJA | CSEH ÍRÓ (JOSEF KAJETÁN) | SVÁJC AUTÓJELE / SZÉN ÉS FLOUR

NÁLA LEJJEBB / OLASZ AUTÓJEL | SPANYOL GÉPKOCSIK JELZÉSE | PEST M.-I HELYSÉG / HÁZAT FELHÚZ

A TISZÁBA ÖMLIK / SZABÓ LŐRINC VERSE | SPALÍR

KETTŐS BETŰ | RADIÁN, RÖVIDEN / EGYFAJTA OLTÁS | NAPA PÁRJA! | UP ... DATE; DIVATOS / FOHÁSZ

ELEKTRON JELE | TRÉFÁS INTÉS / ELVÁRT | ÚJRAMÁZOL | E NAPI / CSILLAGUNK | FESTŐ (PAUL, 1879-1940) | MAGA ELŐTT NYOM | KÖZÉPEN LEÍR! / NÉMET FÉRFINÉV | MÁR, LATINUL / SZABÓ ESZKÖZE

HÁROM, OROSZ NYELVEN | PERCEPCIÓ | LITER | S | FEHÉR ...; ÍRÓNŐ (1919-1996) | VUK NEVELŐJE

KÉVEKERESZTET RAK | SZABÓ, ANGOLUL / BANK KÖZEPE! | FIZETETT TAPS

FRANCIA HÍRÜGYNÖKSÉG / FÉRFINÉV | BEKEBELEZ / TEJTERMÉK | LANTÁN / TÖRÖK VENDÉGFOGADÓ

LEVESES TÁLAT ÜRÍT / UTCAI MUZSIKA | -VA, -... / TATA EGYIK FELE! | MAGA | A RAGYOGÁS KÖNYVE

PALÁNTÁT FÖLDBE TESZ | ... CROCE; FIRENZEI TEMPLOM / TONNA | RÉGIES MÉRTÉK / UGYAN! | ÉSZAK JELE | MÁTKA / MAGYAR BETŰ

AZURÁK CSABA SZAVAIT IDÉZZÜK | N

A REJTVÉNY MEGFEJTÉSE BEKÜLDENDŐ 2015. JÚLIUS 23-ÁIG NYÍLT LEVELEZŐLAPON VAGY SMS-BEN.

Azok között, akik a helyes megfejtést beküldik, 5 db féléves nők lapja-előfizetést sorsolunk ki. Cím: 1554 Budapest, Pf. 64. Sorsolás: 2015. július 24.
A levelezőlapon és sms-ben pályázó nyerteseket egyaránt levélben értesítjük. A nyeremény-előfizetést kézbesítés útján kapják meg nyerteseink.

Megfejtését elküldheti kényelmesen, sms-ben a 06-91-331-033-as számra! Az sms-t kezdje az NL2 kóddal, majd szóközzel elválasztva adja meg a lap megjelenési számát (mely a lap alján, az évszám után következik), a megfejtést, valamint saját nevét és címét! Pl.: NL2 29 megfejtés Kiss Kata 1037 Budapest, Kő u. 1. **Az sms díja bruttó 99 Ft.** A megfejtéseket – mivel azok együttes hossza a személyes adatokkal együtt meghaladhatja az egy sms-ben elküldhető mennyiséget – a telefonkészülékek esetenként két üzenetben küldhetik el. Kérjük, beküldéskor figyeljék készülékük visszajelzését! Ügyfélszolgálat: Studio 10 Kft., 06/1-220-6052. A játékban való részvétellel automatikusan hozzájárul ahhoz, hogy adatai a Central Médiacsoport Zrt. játékszervező és az sms-eket fogadó társaság mint adatkezelők adatbázisába bekerüljenek, valamint azokat minden további engedély és ellenszolgáltatás nélkül kezeljék a megfejtések regisztrálása, a nyeremények kisorsolása, a nyertesek kiértesítése és az adóterhek átvállalása céljából, legfeljebb a sorsolást követő 30 napig.
A nyereményjátékban a játékos által beküldött első üzenet vesz részt. A játékban csak belföldi, természetes személyek vehetnek részt.



AKÁR EGY PIN-UP LÁNY!

Világos és hibátlan bőr, szép ívű szemöldök, tussal erősen hangsúlyozott szemek és rikító rúzs. Mi másról lehetne szó, mint az 1950-es évek sminkdivatjáról, a pin-upról?

A pin-up girl kifejezéssel azokat a szexi fotó-, illetve rajzolt modelleket illették, akik az 1950-es években az amerikai magazinok címlapján szerepeltek, amelyeket aztán az olvasók a falra ragasztottak. 1955-ben a *Time* magazin így írta le egy átlagos nő szépítkezési rituáléját, aki a pin-up stílus szerint sminkeli magát: „A nő a reggeli felkelés után lemossa az éjszakai krém maradványait, majd jéghideg vízzel öblíti le az arcát. Halvány tónusú alapozót visz fel, amit testszínű púderrel rögzít, ceruzával élénk ívet ad szemöldökének, tussal kiemeli a szemét, majd következnek a szempillák. A sminkre a koronát rúzzsal teszi fel, amelynek színe megegyezik a körömlakkéval. Végül cseppnyi parfümöt tesz a füle mögé”. Amerikában 1957-ben a nők négymilliárd dollárt költöttek szépségápolásra. Arra, hogy pontosan úgy fessenek a való életben, mint a címlapokon a pin-up lányok.

PIN-UP SMINK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

A pin-up stílus napjainkban több világsztárt is megihletett: olyan hírességek, mint *Katy Perry, Christina Aguilera, Scarlett Johansson* is szívesen sminkelik magukat ennek megfelelően. Ezt az arcfestést bárki könnyedén elsajátíthatja, a lényeg, hogy tartsuk be a sminkelés szabályait.

– A megtisztított bőrre az alapozó felhordása előtt finoman simítsunk be bőrt tápláló, hidratáló, feszesítő szérumot, amely kiváló alapja a sminknek.
– Olyan alapozót válasszunk, amelynek nagyon jó a fedőképessége, ugyanakkor könnyű az állaga. Az arc középpontjától haladjunk a szélek felé.
– A szemet tusvonallal emelhetjük ki, és tehetjük a pillantást szexissé. Fontos, hogy a vonalat ne egyetlen mozdulattal húzzuk meg. Rajzoljunk a szempillák tövébe apró pontokat, és ezeket kössük össze. Csak a felső szemhéjat fessük. A külső szemzugban a vonalat erősebben és picit felfelé ívelten húzzuk.
– A szemöldökön van a nagyobb hangsúly. Szemöldökszínező ceruzával satírozzuk át a szőrszálakat úgy, hogy az orrhoz közeli rész legyen erősebb, és a szín fokozatosan halványodjon.
– Mivel ennél a stílusnál a szemhéjat nem festjük színesre, a spirál keféjével 2-3-szor kell áthúzni a szempillákat, amitől hosszabbak és dúsabbak lesznek.
– A pirosítóval bánjunk takarékosan, éppen csak sejteni lehessen a pírt.
– A rúzsozás legyen erőteljes. Az élénkpiros árnyalattal érzékivé varázsolható az ajak.



1. szempillaspirál Astor 2699 Ft **2. rúzs** L'Oréal 3599 Ft **3. szemtusecset** MAC 6500 Ft **4. körömlakk** Rimmel 1199 Ft **5. pirosító** Max Factor 3999 Ft **6. tus** L'Oréal 3499 Ft

FOTÓ: THINKSTOCK

FÉRFI KERES NŐT

185/67 éves aktív, budapesti, sport- és utazáskedvelő, természet- és állatszerető jogász keres 35–60 közötti magas, karcsú, mély érzésű hölgyet hosszú távra. Csak rövid telefonszámos bemutatkozást várok. „Együtt mindent megoldunk” 1400 Budapest Pf. 17. (D233498)

Jómódú, intelligens 166/64/65 éves szolnoki férfi élettársat keres. „Jó mód” 1400 Budapest, Pf. 17. (D233526)

57 éves közgazdász feleségről álmodik. „Álmodsz velem?” 1400 Budapest Pf. 17. (D233509)

Német középkorú és kedves üzletember keres egy vékony társnőt komoly kapcsolat céljából, aki 30-40 év körüli, gyerek- és füstmentes, és aki tud picit németül vagy angolul beszélni. Választ fotóval várok ide: bayern165@web.de

56/177/90 Megbízható, őszinte, nem dohányzó, független bp-i férfi hölgytársát keresi 50 éves korig. Telefonszámot kérek. Jelige: „Újrakezdés” (1087 Budapest, Osztály u. 16-18/D)

182/91/63 éves diplomás, nem dohányzó, átlagos testalkatú, rendezett háttérrel rendelkező független férfi keresi Zala-Veszprém megyéből azt a hölgyet 55 éves korig, aki szeret kockáztatni, és aktív életet él. Email: meszi1951 @freemail.hu Jelige: „Levendula” (1087 Budapest, Osztály u. 16-18/D)

165/80/69 éves elvált technikus kirándulást, utazást kedvelő intelligens társat keres. Jelige: „Budapesti” (1087 Budapest, Osztály u. 16-18/D)

Jól szituált 48 éves jogászprofesszor megismerkedne független, gyermektelen, fiatal hölggyel családalapítás céljából. Fényképes leveleket várok: humanright2000@freemail.hu (D233191)

Társam keresem Budapesti csinos, életvidám hölgy személyében 175/75/72 éves úriember. Jelige: Róbert (1087 Budapest, Osztály u. 16-18/D)

61 éves úriember szeretetre vágyó és adni tudó úrhölgy bemutatkozó levelét kéri. „Florida” 1400 Budapest Pf. 17. (D233546)

Idős, aktív egyedülálló úr partnert keres egyedülálló hölgy személyében. „Találkozzunk” 1400 Budapest Pf. 17. (D233517)

Magas (41, 52 éves diplomás) barátok vidám, utazást élvező hölgyekkel megismerkednének. „Korfu” 1400 Budapest Pf. 17. (D233545)

Őszinte, nyílt szándékú, kedves, budapesti, elvált, gyermektelen, 50 éves, 177 magas, 113 kg, minden káros szenvedélytől mentes, jó megjelenésű, ápolt férfi megismerkedne hasonló adottságú hölggyel vagy elvált asszonnyal 42–53-ig, gyerek nem akadály. „Mélyérzésű” 1400 Budapest Pf. 17. (D233478)

53/171/83 elvált, káros szenvedélyektől mentes, sportos testalkatú úr rendezett anyagiakkal keresi: filigrán/alacsony, vékony alkatú, házias, utazást, természetet kedvelő társát 43 évesig. „Család is szoba jöhet” 1400 Budapest Pf. 17. (D233172)

187/70 éves sportos, jól szituált budapesti ügyvéd keres melegszívű, egyedül élő, káros szenvedélytől mentes, magas, vékony hölgyet 30–50 év között, aki külföldi utazásaiban is társa lenne. Fényképet, telefonszámot kérek! „Megmutatom neked az élet napos oldalát” 1400 Budapest Pf. 17. (D233333)

50 éves budapesti férfi, könyvtárosi végzettségű kft.-tag lakással magányos hölgyet keres. „Rock rajongó” 1400 Budapest Pf. 17. (D233505)

39 éves osztrák férfi biztos egzisztenciával 19–40 év közötti társnőt vagy feleséget keres. Lakcímes levelek: „SZÉP JÖVŐ” Postfach 653,4021 Linz, Austria.

50 éves férfi vagyok (172/65-70) nem diplomás, de a tanulásból ki nem nőtt, külföldön dolgozó, de itthon sem tétlenkedő. Korban hozzám nem illő nőt keresek, tiszta szándékút, intelligenst, természetesen esztétikus külsővel egy kapcsolathoz, amely magában hordozza a családalapítás lehetőségét. waterloobridge@freemail.hu (D233300)

185/68 éves budapesti üzletember keres mély érzésű, karcsú, vékony, természetet és utazást kedvelő hölgyet 30–60 év között, kölcsönös szimpátia esetén kompromisszumokra is kész. Fényképet és telefonszámot kérek. „Próbáljuk meg együtt” 1400 Budapest Pf. 17. (D233449)

60-as jól szituált, diplomás üzletember, több nyelven beszélő, aktív sportoló Duna-parti villájába keresi kizárólag karcsú, nőies, igényes, vidám hölgy társaságát. xanetinvest.ag@t-online.hu (D233103)

NŐ KERES FÉRFIT

48/167, dél-dunántúli, kedves, mosolygós, molett hölgy színházat, zenét, utazást kedvelő társát keresi komoly kapcsolatra. korrekt1326@gmail.com

164/64/50 éves dekoratív, vidám nőként keresem társam, aki szán időt kapcsolatunk ápolására. Gyöngyös térségéből. Elérhetőség gmarta1964@ gmail.com

Nyitott, kedves 60-as keresi a világra kíváncsi, vidám társát. „Kedves, vidám hölgy” gombolyag3@gmail.com (D233514)

65–75 évesig keresek Budapestről magas, jól szituált, jellemes férfit komoly kapcsolatra. 164/76 kg, szőke, jó megjelenésű, arányos alakú nő vagyok. Jelige: Megbízható (1087 Budapest, Osztály u. 16-18/D)

Csinos, vidám 55/163/51 kg művészeteket, sportot kedvelő diplomás hölgy rendezett hátterű úriember társát keresi. naferama3033@gmail.com „Csömör” 1400 Budapest Pf. 17.

Egészséges, házias, 60-as nő keresi párját intelligens, pozitív életszemléletű budapesti férfi személyében. „90 évesig” 1400 Budapest Pf. 17. (D233540)

Intelligens, érzelmekben gazdag, egyedülálló 160/70/66 éves nő tartós kapcsolatra társat keres, korban hozzáillő, budapesti, megbízható, vidám, füstmentes, szerethető urat. „Külön, mégis együtt” 1400 Budapest Pf. 17. (D233398)

Programokhoz, utazáshoz keresek partnert intelligens úr személyében. 60-as, vékony, fiatalos hölgy vagyok. „Optimista” 1400 Budapest Pf. 17. (D233551)

Szeretni és szeretve lenni olyan, mintha kétfelől sütne ránk a nap. 34/168 kedves, életvidám, határozott, molett hölgy várja színes egyéniségű, értelmi és érzelmi intelligenciával rendelkező, családra vágyó férfi válaszát. szivarvanyszelidito@gmail.com (D233481)

Társam keresem budapesti 60-as diplomás úr személyében. 170/65/55 éves igényes, értelmiségi hölgy. „Orchideák” 1400 Budapest Pf. 17. (D233494)

! OLVASÓINK FIGYELMÉBE! A Társkereső rovatban megjelenő magánhirdetések **szavanként bruttó 127 Ft-ba kerülnek.** Hirdetését az alábbi hirdetésfelvevő irodákban adhatja fel: **Média Ex-Press Kft. 1073 Budapest, Kertész u. 27. telefon: 352-9168; 3S Karakter Kft. 1087 Budapest, Osztály u. 16-18/D (bejárat a Hős u. felől) Kaputel.: 4. Tel.: 475-0802, 354-0847.** A jeligés válaszleveleket a hirdetés végén szereplő címre kérjük elküldeni.

SUDOKU

Töltse ki az ábrák üres mezőit 1-től 9-ig terjedő számokkal úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a vastag vonalakkal határolt területeken belül minden szám pontosan egyszer szerepeljen!

6				3			2	4
7		3			1	8		
9	2	1			5		6	
		2				6	3	5
	9					2	7	
8					7			
	8			9		4		
				7				3
	6	5	3	1				

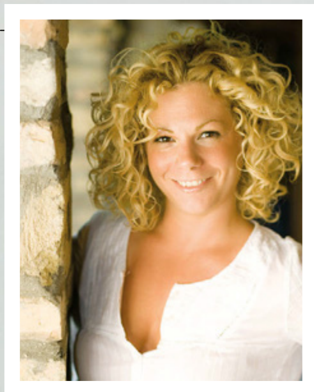
Megfejtés: 6,5,8,7,3,9,1,2,4/7,4,3,6,2,1,8,5,9/9,2,1,8,4,5,3,6,7/, 1,7,2,9,8,4,6,3,5/5,9,4,1,6,3,2,7,8/8,3,6,2,5,7,9,4,1/, 3,8,7,5,9,2,4,1,6/2,1,9,4,7,6,5,8,3/4,6,5,3,1,8,7,9,2/.

	5			7		1		
3		1		6			8	2
7					3		4	
8	2	7			9	4	3	1
1	3	9	4					
								7
9	8			3			5	
	7	3		4	5			9
		5	2			3		

Megfejtés: 2,5,4,9,7,8,1,6,3/3,9,1,5,6,4,7,8,2/7,6,8,1,2,3,9,4,5/, 8,2,7,6,5,9,4,3,1/1,3,9,4,8,7,5,2,6/5,4,6,3,1,2,8,9,7/, 9,8,2,7,3,1,6,5,4/6,7,3,8,4,5,2,1,9/4,1,5,2,9,6,3,7,8/.

2	4	8	1				7	9
	1	5	9		2	3		8
		9		8				
8			5		7	6	3	
4	2				8		1	
		3	6		4			
						8	5	
9	3	7					2	
		4		6			9	

Megfejtés: 2,4,8,1,3,6,5,7,9/6,1,5,9,7,2,3,4,8/3,7,9,4,8,5,2,6,1/, 8,9,1,5,2,7,6,3,4/4,2,6,3,9,8,7,1,5/7,5,3,6,1,4,9,8,2/, 1,6,2,7,4,9,8,5,3/9,3,7,8,5,1,4,2,6/5,8,4,2,6,3,1,9,7/.



KÓSTOLJUK MEG AMERIKÁT!

VRÁBEL KRISZTINA
A DOLCE VITA BLOG ÍRÓJA
ÉTELFOTÓ: VRÁBEL KRISZTINA

A legtöbb családban nagy favoritnak számít a hamburger, a hot dog és a sajttorta. Vrábel Kriszta elárulja, miként készíthetjük el otthon ezeket a klasszikus amerikai kedvenceket.

Házi hamburger

HOZZÁVALÓK 4 DARABHOZ: 4 db hamburgerzsemle, 40 dkg darált marhahús, 10 dkg darált marhafaggyú (vagy sózott zsírszalonna), 1 késhegynyi szódabikarbóna, só, frissen őrölt bors, 1 kis gerezd fokhagyma, 4 ek. Worchestershire-szósz, 1 fej vöröshagyma, 4 szelet bacon, 4 szelet sajt, 2 szem paradicsom, salátalevél, majonéz, ketchup ízlés szerint, 1 ek. olívaolaj

A darált húst dolgozzuk össze a faggyúval/zsírszalonnával, 2 evőkanálnyi Worchestershire-szósszal, a zúzott fokhagymával. Sózzuk, borsozzuk, pihentessük a masszát minimum 1 órát. A baconszeletet pirítsuk meg, tegyük félre. A szeletelt hagymát az olívaolajon a maradék Worchestershire-szósszal dinszteljük meg, tegyük félre. Formázzunk húspogácsákat a bekevert marhahúsból, majd izzó parázs felett, kontaktgrillben/vaslapon vagy serpenyőben süssük készre őket. (Ne süssük túl, mert akkor kiszárad.) Alufóliával fedve tegyük félre pihenni a húspogácsákat, addig pirítsuk át a zsemlék vágott felét. Állítsuk össze a hamburgereket: helyezzünk bele salátalevelet, paradicsomot, húst, sajtszeletet, pirított bacont, dinsztelt hagymát. Ízesítsük ketchuppal, majonézzel.

Gourmet hot dog

HOZZÁVALÓK 4 DARABHOZ: 4 darab hot dog kifli, 4 db fehér kolbász, 8 szelet bacon, 15 dkg kéksajt, 1 fej vöröshagyma, 2-3 ek. liszt, 3-4 ek. majonéz, néhány levél zöldsaláta, olaj a hagyma sütéséhez

A baconszeleteket pirítsuk meg, tegyük félre. A hagymát kockázzuk fel, forgassuk meg a lisztben, majd forró olajban süssük ropogósra, papírtörlőn csepegtessük le. A kolbászokat serpenyőben, kontaktgrillben vagy faszenes grillen süssük készre, a félbevágott kiflik vágott felét is pirítsuk át. Készítsük el a hot dogokat: a kifliket vékonyan kenjük meg majonézzel, tegyünk rájuk salátát, rakjuk bele a kolbászt, kiflinként 2 szelet sült bacont, szórjuk meg morzsolt kéksajttal, rakjunk rá még majonézt, végül szórjuk meg a pirított hagymával.





Kentucky csirkeszárny káposztasalátával, steakburgonyával

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: 1 kg csirkeszárny, só, frissen őrölt bors A csirkepáchoz: 2 ek. sűrített paradicsom, 1 ek. méz, 1 ek. szójaszósz, 1 ek. Worchestershire-szósz, 1 ek. csilikrém, 3 gerezd fokhagyma, 1 ek. olívaolaj A burgonyához: 1 kg burgonya, olaj a sütéshez, 2 ek. BBQ fűszerkeverék, 1 ek. kukoricaliszt, 1 ek. búzaliszt A salátához: 50 dkg fehér káposzta, 25 dkg lila káposzta, 1 fej vöröshagyma, 20 dkg sárgarépa, 2 dl natúr joghurt, 10 dkg majonéz, 2 ek. méz, 1 tk. mustár, 2 ek. fehérborecet, 1 gerezd fokhagyma

A salátához a káposztákat és a hagymát vékonyan szeleteljük fel, a megpucolt sárgarépát reszeljük hozzá. Enyhén sózzuk, borsozzuk, locsoljuk rá a borecetet. Hagyjuk állni 30 percet. Keverjük el a majonézt a joghurttal, a mézzel, a mustárral. Sózzuk, borsozzuk, forgassuk össze a salátával. A csirkéhez a megmosott, szárazra törölt csirkeszárnyakat sózzuk, borsozzuk. Keverjük össze a pác hozzávalóit, a felével vékonyan kenjük meg a szárnyakat. Hagyjuk állni 1 órát. Sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük egymás mellé a szárnyakat, alufóliával fedjük le, majd süssük 220 °C-os sütőben 40-45 percet. Vegyük le a fóliát, kenjük meg a szárnyakat a maradék páccal, növeljük a hőfokot 250 °C-ra, fólia nélkül pirítsuk rá a pácot a húsra. A krumplit hámozzuk meg, vágjuk nagyobb cikkekre, sós vízben főzzük elő majdnem teljesen puhára. Csepegtessük le teljesen, majd forgassuk meg a BBQ fűszerkeverék, a kukoricaliszt és a fehér liszt keverékében. Forró olajban süssük hirtelen ropogósra, azonnal tálaljuk a csirkeszárny mellé.





Amerikai kukoricasaláta

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: 6 cső kukorica, 1 db avokádó, fél kígyóuborka, 1 fej lila hagyma, 2-3 szem paradicsom, 1 db lime, 3 szál újhagyma, 1 db piros kaliforniai paprika, 2 dl natúr joghurt, 1 dl majonéz, só, frissen őrölt bors, 1 tk. cukor

A kukoricát főzzük meg sós vízben. Amikor kihűlt, késsel vágjuk le a csőről a szemeket. Az avokádót pucoljuk meg, szedjük ki a magját, kockázzuk fel a többi zöldséggel együtt. Az újhagymát vékonyan karikázzuk fel. A joghurtot keverjük el a majonézzel, a lime levével, a cukorral, sózzuk, borsozzuk, és forgassuk össze a zöldségekkel az öntetet.

New York-i sajttorta

HOZZÁVALÓK 12 SZELETHEZ: 20 dkg zabkeksz, 10 dkg vaj, olvasztva, 80 dkg natúr krémsajt, 2 dl habtejszín, 3 egész tojás + 2 tojássárgája, 10 dkg cukor, 1 citrom reszelt héja, 2 ek. liszt, 15 dkg áfonya

A sütőt melegítsük elő 180 °C-ra. A kekszet törjük morzsaállagúra, keverjük el az olvasztott vajjal, kézzel lapogassuk bele egy 22 cm átmérőjű, kapcsos tortaformába. A krémhez keverjük simára a krémsajtot a cukorral, majd a tejszínnel, egyenként keverjük hozzá a tojásokat, a tojássárgájákat, majd a lisztet és a citromhéjat. A tortaformát kívülről borítsuk be 2 rétegben alufóliával. Helyezzük a formát egy tepsibe, öntsük bele a sajtkrémet, szórjuk rá az áfonyát, majd öntsük fel a tepsit vízzel. A tortát tegyük be így, vízfürdőben sülni 1 órára a sütőbe. Egy óra múlva zárjuk le a sütőt, hagyjuk a tortát a sütőben kihűlni. Kb. 3 óra múlva már lehet szeletelni, de a legjobb, ha egy éjszakát vagy minimum 5 órát áll a hűtőben is.





Áfonyás-riblizis cupcake

HOZZÁVALÓK 12 DARABHOZ (2,5 DL-ES BÖGRÉT HASZNÁLVA): háromnegyed bögre liszt, fél bögre cukor, negyed bögre natúr joghurt, 3 egész tojás, 2 ek. étolaj, 10 dkg áfonya, 10 dkg fekete ribizli, 1 tk. sütőpor, 1 citrom reszelt héja

A sütőt melegítsük elő 180 °C-ra. Keverjük fehéredésig a cukrot az egész tojásokkal. Keverjük hozzá a joghurtot, az olajat. Szitáljuk hozzá a sütőporral kevert lisztet. Keverjük össze a tésztát, óvatosan forgassuk bele az áfonyát és a fekete ribizlit, a citrom héját. A muffintepsi mélyedéseit béleljünk ki papírkapszlikkal, osszuk szét benne a tésztát (a formák háromnegyedéig), majd süssük kb. 25 perc alatt készre a süteményt. Tűpróbával ellenőrizzük.

			CSELGÁNCSOZÓ IS TESZI!	GABONÁT BEGYŰJT	ÉJJELI ...; REMBRANDT MŰVE	RETTEN		... TOLSZTOJ; ÍRÓ / -..., -BE	NÓGATÓ	KELET JELE	HÁZASTÁRS	IGEKÖTŐ		ANNA, BECÉZVE / RÓMAI 100-AS	MÁSTOL OROZ	SCIPIO GYŐZELMI HELYSZÍNE	IPARI, RÖVIDEN	SZOKNYAVADÁSZ (RÉGIES)
			JEREVÁN RÉGI NEVE							VICC / ... POPPINS; FILMCÍM				GYOMNÖVÉNY; ÚTIFŰ				
NYOMDAI ...; PATRICA		... SZÓFIA; MECSET / HEVESEN HADONÁSZÓ	GYOMORKAPU (ORVOSI)				SAN MARINO SPORTJELE / KASTÉLYLAKÓ KÍSÉRTET!					FELEKY ...; NÉHAI SZÍNÉSZ		CENTIMÉTER, RÖV. / O'NEILL HŐSE			KERTI BEJÁRAT	
BARANYA MEGYEI TELEPÜLÉS							BARANYAI HELYSÉG / IZZÓMÁRKA						JAPÁN VÁROS ANGOL NEVE / ABBÉ					
ÁLLAT SZEMFOGA						RÉGI FÉRFINÉV / MÁR, LATINUL					BERN FOLYÓJA / TÜZET SZÜNTET					HA, ANGOLUL / KERTI NÖVÉNY		
A KÉPEN LÁTHATÓ KISKUTYA																		
AZ ENSZ MUNKAÜGYI SZERVE				GABONACSONK / TÖRÖK FÉRFINÉV						TRÓPUSI NÖVÉNY / ERŐDÍTMÉNY					DÍSZ / KAUKÁZUSI FALU			DATIVUS, RÖVIDEN
IBSEN DRÁMÁJA					NÉMET SZORZÓKÉPZŐ / SZINTÉN				LÉTEZETT / LIBAHANG					KERÜL / A COMB KÉT VÉGE!				
TÁRYRAG		ULÁSZLÓ EGYIK BECÉZÉSE / SIEMENS				NEM MEGY TOVÁBB / JÓD							MEA ... AZ ÉN VÉTKEM / URÁN					
SZENT FERENC VÁROSA							VÍZBE MERÍT					NÉMET NYELVTANI FOGALOM						

Ez nem fogyókúra!

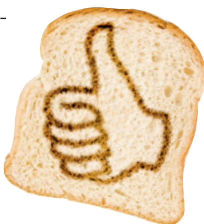
Amikor az életmódváltó csapatunk tagjai a fotózáson találkoztak, mindenki nagyon elszánt volt. Az első beszámolókból azonban látszik, hogy eleinte számos nem várt nehézséggel találták magukat szemben, hogy a régi szokásoknak nem olyan könnyű hátat fordítani. Szerencsére versenyzőink nem rettentek meg, és egymást segítve lendültek át a holtponton, így az is kiderült, hogy az életmódváltással nemcsak a kilók apadnak, de számos olyan örömöt is tartogat a változás, amire nem is számítottak.





A csapat tagjai egy Facebook-csoporton keresztül mindennapi kapcsolatban vannak egymással, itt megosztják kérdéseiket, kételyeiket, sikereiket.

FARKAS MÁRTA a Nők Lapja-oldal követői számára is összefoglalta az első hónap tapasztalatait: „Mint az Életmódváltó Program egyik büszke és lelkes tagja ezt üzenném azoknak, akik hozzánk hasonlóan több-kevesebb túlsúllyal küzdenek: ne fogyókúrázzatok! De komolyan: a rossz szokásokkal, beidegződésekkel ne csak egy időre hagyjunk, hagyjatok fel, hanem örökre! Szeretnék lefogyni, egészségesebben élni, és persze szeretném megnyerni ezt a versengést, de most főleg arra törekszem, hogy tartsam a mértéket. Csak semmi fellángolás, semmi 600 kalóriás diéta! A program dietetikusa azt ajánlotta, hogy az első hónapban csak arra figyeljek, hogy mit eszem, ne arra, hogy menynyit. Mindenből a jobbat, egészségesebbet, soványabbat. Jelentem, működik! Heti egy kilót terveztem be, és eddig sikerült... Persze sokat mozgok is mellette. Szóval hajrá mindenkinek! A fogyókúra negatív mind hangulatát, mind hosszú távú eredményét tekintve, az életmódváltás viszont mindenféle szempontból pozitív!”





ERRE NEM IS SZÁMÍTOTTUNK!

A csapattagok tudták, hogy az új élet nehézségekkel jár, de a lelki szemeik előtt ott lebegett a saját karcsúbb, egészségesebb tükörképük. Nem számoltak azonban azzal, hogy a másfajta életmód nemcsak sanyargatással, hanem számos örömmel, azonnali sikerrel jár.



NÉMEDI OLGA: Hetente legalább ötször sportolok: futok (már megy a 8 km!), bringázom (20–30 km), és a jövőben be fogok iktatni heti legalább egy jógaórát is. Újra rákaptam a sport ízére, napról napra érzem a teljesítményemen a fejlődést. A korábban lehetetlennek tűnő távokat is meg tudom valósítani. Energikus vagyok, és egyáltalán nem éhezem. Sőt magam is meglepődtem, hogy jóval kevesebbet eszem, mint azelőtt. Néha még előfordul, hogy a korábbi rossz szokásoknak megfelelő mennyiségű ételt szedek a tányéromra, aztán csodálkozom, hogy nem fér belém, ezért inkább meghagyom. Már két hét elteltével feltűnt – és erre egyáltalán nem számítottam –, hogy mennyivel simább a bőr a combomon! Mindig is tudtam, hogy a narancsbőr legnagyobb ellensége a rendszeres mozgás és az egészséges étkezés, de nem gondoltam volna, hogy ilyen hamar észrevehető, szó szerint kézzel – a férjem kezével is – fogható lesz a változás!

PÁL IMRÉNÉ, JULI: Az első két hétben olyan elfoglalt voltam, hogy a mozgást az itthoni szobakerékpárral próbáltam megoldani. Éreztem, hogy ez nem elég, és amint egy kis időm felszabadult, bérletet váltottunk a férjemmel – aki mindenben mellettem áll – egy edzőterembe. Az első alkalommal egy kicsit féltem, hogy furcsán néznek rám, talán azt gondolják, hogy mit keres itt egy ilyen öregasszony. Itt is kellemes meglepetés ért. Mivel általában reggel megyünk, kevesen vannak. A személyzet nagyon kedves és szolgálatkész. Mindent megmagyaráznak, tanácsokat adnak, segítenek. Összességében pozitív a benyomásom, nagy kedvvel megyünk szinte minden reggel, kellemesen elfáradok, nagyon jó a mozgás. Napközben sokkal energikusabb vagyok, nem érzem azt a fáradtságot, mint amikor napi 8-10 órát ültem egy helyben szinte egyfolytában.

TAKÁCSNÉ PÉNTEK KLÁRA: Régebben a húst hússal ettük, és hozzá sok sült krumplit, de most már a burgonyát nem bő olajban sütöm, hanem kevés olajjal a sütőben, és így is fenomenális! Nem beszélve a sok friss zöldségről, amit párolva fogyasztunk, illetve nyersen salátának. Úgy látom, hogy eddig a családom is élvezi ezt a változást, ők annyit ehetnek, amennyi jólesik, csak én eszem kevesebbet, mint korábban.





nők lapja NAGY ÉLETMÓD VÁLTÁS 2015

AZ **AKADÁLYOK** AZÉRT VANNAK, HOGY **LEGYŐZZÜK** ŐKET!

Kísértés, kihívás mindenki számára akadt, kinek a finom pogácsák, kinek egy lakodalom, kinek egy közös meccsnézés:





a fagyi, eper, tejszínhab trióra nemet mondtam. Hétfőn gasztroenterológusi megbeszélésre voltam hivatalos, ahol a főorvos úr a leleteten úgy fogalmazott, hogy „exkluzív diétán vesz részt" – utalva ezzel a Nők Lapja Életmódváltó csapattagságomra. Amit most már nem először veszek észre magamon, hogy az étkezésem tervezése mellett a vásárlásnál és napi teendőim kigondolásánál is egyre szabályozottabb vagyok. Ezek együttese pedig az egész életemre pozitív hatással van. Kellemes meglepetés ez nekem.

FARKASNÉ KEREKES ÉVA: Bár jó dologra vállalkoztam szabad akaratomból és lelkesen, mégis nehezen éltem meg az első pár napot. Az első hétfőn csak lődörögtem a lakásban kedvetlenül, nehéz volt, hogy a nap 24 órájában oda kell figyelnem. És már nemcsak a férjemre és a gyerekeimre, hanem magamra is. Nehezen viseltem, hogy nem ehetem azt és akkor, amikor én akarom, úgy, azzal és annyit, amennyit én akarok. Papírral, ceruzával és számológéppel ültem mindig asztalhoz, és előre rettegtem, hogy nem tudom eltalálni, mit kell ennem és mennyit. Pedig olyan egyszerűen le volt írva, olyan egyszerűen átbeszéltük a szakemberekkel. Most már megküzdök vele, kisebb-nagyobb sikerrel. Kész szerencse, hogy létezik a **www.kaloriabazis.hu,** ami nagy segítségem!





CSEH ZOLTÁN: A tervem az volt, hogy nem borítok fel mindent azonnal. Az esti söröket vagy fröccsöket hagytam el először, a vacsoráknál csökkentettem a mennyiséget, igyekeztem későn már nem enni. De ez nem mindig sikerül. Főleg amikor későn érek haza a teniszpályáról. Ezzel együtt a mérleg nyelve megbillent lefelé, jó jel! Viszont gyorsan szombat lett, BL-döntő. Nyolcan voltunk: paprikás-krumpli-főzés bográcsban, meccsnézés a teraszon. Kétféle joghurtos mártogatóssal is készültem, kanálként uborkát, sárgarépát, zellerszálat használtunk. Nagyon finom volt, elfogyott az is. Ugyan a paprikás krumplinak nem tudtam ellenállni, és így homokszem került a gépezetbe, de



CSÓK ESZTER: Nagyon büszke vagyok édesanyámra, aki nemrég megházasodott. Engem kért fel tanúnak, ez külön megtiszteltetés volt számomra, de jöttek a félelmek. Csinos ruhát ekkora méretben? Rengeteg étel, sütemény... Az agyamat tudatosan készítettem arra, hogy ellen tudjak állni a kísértésnek. Meglepetést okoztam magamnak, mert ment minden simán. Egy kis csirkemell kevés körettel. Torta? Á, minek! Örömömben, bevallom, pár könnycseppet is ejtettem, annyira megható volt a szertartás. Ott volt az egész család, barátok. Lelkileg feltöltődtem, és egyáltalán nem hiányzott a habzsolás.

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: JÓNAP RITA FOTÓ: TOKAJI BALÁZS SMINK: PATAKY ÁGI HAJ: GALLÓ MÓNIKA
ILLUSZTRÁCIÓ: THINKSTOCK

CSÁBÍTÓ, GYÓGYÍTÓ AROMÁK

Az orrunk már akkor eldönti, vonzó-e a velünk szemben álló ember, még mielőtt a szemébe néznénk. Bőre illata csábítóbb lehet a legdrágább parfümnél. Az illatok vágyat keltenek, emlékeket ébresztenek, rabul ejtik az érzékeket, míg a kellemetlen szag veszélyt jelez, amit akkor is jobb elkerülni, ha tetszetős a külső.



FIGYELEM!
Az illat összetevői aktív molekulák, biokémiai folyamatokat indítanak be. De némelyik illat gyermekeknél vagy várandós nőknél nem alkalmazható, ezért ajánlott aromaterapeuta tanácsát kérni.

A szagérzékelés egykor létfontosságú lehetett. A szag nyomra vezetett, vagy veszélyre figyelmeztetett: aminek kellemetlen a szaga, az mérgező, romlott, ártalmas lehet. Gyorsan születhet döntés, mivel a szemek mögött, az orr felett elhelyezkedő szaglóhámban az idegszövet közvetlenül érintkezik a környezettel. A levegőben lévő vegyületek jelentik a stimulációt, a keletkező ingerületet a szaglósejtek a koponyában lévő szaglóközpont felé vezetik.



FELLER ADRIENNE
AROMA-TERAPEUTA

AZ ÖTÖDIK ÉRZÉK: A SZAGLÁS

Ma már az emberek nem tulajdonítanak nagy jelentőséget a szaglásnak, pedig a hiánya érezhető – aki náthás, annak romlik az étvágya, kevésbé ízlik az étel, ha nincs illata. A szaglást károsíthatják fertőzések, vegyszerek, dohányfüst, drog, sérülés. Lehet gyógyszerek mellékhatása vagy agyi megbetegedések korai tünete a szaglás elvesztése. A sérült, elhalt szaglósejteket a szervezet képes pótolni, bár 60 év felett a szaglás fokozatosan gyengül.

Becslések szerint a szaglás és az ízérzés zavara a lakosság egy százalékát érinti, ezt nem tartják fogyatékosságnak, legfeljebb zavaró tényezőnek. Az ember képességei jelentősen elmaradnak az állatok, a kutya, macska finom szaglásától. Pedig rendszerint jó, ha az ember az orra után megy, ezért nem eszi meg a romlott ételt, elkerüli az egészségére veszélyes, koszos környezetet, megérzi a félelem szagát, és ösztönösen felfoghat olyan finom jelzéseket, amelyek segítenek jó döntésre jutni.

TITKOS ILLATOK

Vannak olyan illatok, amelyek érzékelése nem tudatos, mégis befolyásolják a viselkedést. A feromonok kémiai információhordozók, ezek közvetítésével találnak egymásra egyazon faj egyedei, például a lepkék vagy a jégmezők vándorai, a jegesmedvék. Ezek az ösztönökre ható szaganyagok befolyásolhatják a párválasztást, a megfelelő viselkedést. A feromonok léte az állatvilágban bizonyított, és feltételezik, hogy emberek között is működik.

– Az emberek vonzalmait és választásait, a társas viszonyok alakulását is befolyásolhatják a feromonok. Ez az összetett, vágykeltő illat az intim testtájak, a nyak, a hónalj bőrén keletkezik, és az adott területen növekedő szőrszálak, pihék teszik intenzívebbé – állítja *Feller Adrienne* aromaterapeuta, szépség- és fitoterapeuta. – A tudatalattira ható üzenet azt közvetíti, hogy nyitottak vagyunk egy párkapcsolatra, tájékoztat az egészségi állapotunkról, és arról, hogy készek vagyunk az udvarlás fogadására, a szexre. A feromonokat az úgynevezett vomeronazális szervvel érzékeljük, bár egyértelmű jelentését változatos módon tesszük kétségessé, például hatását meggyengítjük a hónalj- és az intimszőrzet leborotválásával, erős parfümökkel fedjük el a természetes testszagot. Összezavarják az üzenetet a hormonális fogamzásgátlók, ezek éppen a csábítás ellen hatnak, mert azt jelzik: foglalt vagyok.

EMLÉKET ŐRIZ ÉS GYÓGYÍT

Az illat az érzékekre hat, és a lélekhez szól. A szag közvetlen kapcsolatban van az aggyal, az inger a limbikus rendszerbe jut, ahol az emlékekkel, érzelmekkel összefonódva rögzül. Az ismerős illat segíthet felidézni emlékeket.

– Lehet saját, tanult emlék, de lehet, hogy egy kollektív tudattalanból származó illatemlékkel is rendelkezünk – mondja Feller Adrienne, aki a természetes illatok gyógyító, szépítő hatásait kutatja. – Eltompult a szaglásunk, pedig ez is fejleszthető. Aki illatokkal foglalkozik, annak tudnia kell, hogy a szaglás finom érzékelés, még az is befolyásolja, amit megeszik. A parfümöt, a mesterséges illatokat általában elutasítja az, aki a természetes illatokkal foglalkozik. És fizikai, valamint lelki szinten is elkezd tisztulni. Én figyelek az ösztönös benyomásaimra az egyes

ILLUSZTRÁCIÓ: EUROPRESS

emberekről, és egyre jobban hallgatok az orromra – összegzi tapasztalatait az aromaterapeuta.

Az első szagmintát a magzatvízből veszi a magzat. Születés után a baba megismeri az édesanyja illatát, mert a magzatként rögzült emlék megmarad, és megtalálja az utat az emlőkhöz.

– Várandós nőknek szoktunk adni egy illatkompozíciót, és arra kérjük, kösse össze egy kellemes élménnyel, például a babavárás örömével. Ezt az illatot elhelyezzük aztán az újszülött szobájában is, ami majd biztonságot ad neki, és megnyugtatja, mert ismerősnek érzi – meséli Feller Adrienne. – Lelki traumákat lehet felszínre hozni az illatok közvetítésével. Az úgynevezett olfaktor terápia a szaglás révén fejti ki hatását. Az adott személy fizikai és lelkiállapotát felmérve összeállított illatkompozíció beindítja a szervezet öngyógyító folyamatait. A belélegzett aroma oldja a lelki blokkokat, hat az érzelmekre, a memóriára, a mentális tevékenységre, segít felszínre hozni és feldolgozni a gúzsba kötő, negatív élményeket.

Kolimár Éva

5 testőr

A LEGTÖBB BAJRA, GONDRA MEGOLDÁST ADNAK, ÉS GYEREKEKNÉL IS ALKALMAZHATÓK A KÖVETKEZŐ ILLÓOLAJOK.

- MANDARIN **feszültségoldó, emésztést segítő, görcsoldó**. Jó fürdővízbe cseppentve, vivőanyaga lehet méz, tejszín, só vagy mandulaolaj. Kiváló szagolgatni, párologtatni, segíti az elalvást. Pár csepp különleges, finom ízt ad a süteményeknek, palacsintatésztának.
- TEAFA – **baktériumölő, fertőtlenítő, immunerősítő, gyulladáscsökkentő.** Használható gargalizáláshoz torokfájásra (ehhez pár cseppet tegyünk egy pohár vízbe), sebek fertőtlenítésére, gyulladt testfelület bedörzsölésére.
- ORVOSI LEVENDULA – **idegnyugtató, sebgyógyító, fájdalomcsillapító**. Használható fürdővízben, közvetlenül a felhorzsolt seben, hosszú, mély belégzéssel nyugtató gyanánt; pár csepp illóolaj végig, a gerincbe dörzsölve nyugodt álmot ad.
- ÉDESKÖMÉNY – **emésztést, epeműködést támogató, görcsoldó.** Alkalmazható köhögésre egy teáskanál vivőolajba keverve, a mellkasba dörzsölve, vagy epepanaszok kezelésére, a gyomorra kenve.
- ROZMARING – **élénkítő, figyelmet támogató, keringést serkentő.** Egy fáradt nap után lábfürdőhöz cseppentve, vagy vivőanyagba keverve a testet frissítő bedörzsölésre használható.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: www.panarom.hu, www.hazipatika.com

Lotilko szárnyai

TUNGUZ NÉPMESE

Élt egyszer egy repülő ember, úgy hívták, hogy Lotilko. Két szárnya volt, amelyekkel gyakran magasan az erdő fölött repült, felszállt egészen a fellegekig, sokszor még magasabbra is, és nemegyszer megtörtént, hogy túl messzire repült otthonától.

Történt egyszer, hogy megint csak messzire szállt, és közben ráesteledett.

– Itt kell töltenem az éjszakát valahol. Majd csak reggel szállok haza – gondolta, és egy ismeretlen településen szállt le.

De legalább jó embereknél kopogtatott volna éjjeli szállásért! Szerencsétlenségére éppen Teventejre talált.

Először szívesen fogadta Lotilkót, még meg is vendégelte. De amikor látta, hogy Lotilko leveszi válláról a szárnyait, és az ágya mellé helyezi, dühbe gurult.

– Minek neki a szárny? – gondolta. – Van lába, tehát tud járni, van keze, tehát tud dolgozni. Minek neki akkor a szárny?

Amikor aztán Lotilko álomba merült, magához vette és elrejtette a szárnyait.

Felébredt reggel Lotilko, kereste a szárnyait.

– Teventej, hol van a szárnyam? – kérdezte.



ILLUSZTRÁCIÓ: FALTISZ ALEXANDRA

A meséket válogatta a Mosoly Alapítvány
www.mosolyalapitvany.hu

– Megmondom, csak előbb elmegyek vadászni.

El is ment Teventej a vadászatra, messzi földre. Nem maradt otthon más, csak a felesége meg a gyerekei.

– Áruld el, hová rejtette férjed a szárnyamat? – kérte Lotilko Teventej feleségét.

– Igazán nem tudom – felelte az asszony. – De ha tudnám, sem mondanám meg!

Nagyon félt az asszony az urától.

Kiment Lotilko az udvarra, és látta, hogy madarak szálldosnak vígan a levegőben.

– Madárkák, hej, madárkák, nem tudjátok, hová lett a szárnyam?

– Nem mondhatjuk meg, Teventej megölne bennünket!

– Áruljátok el, és én egy kövér rénszarvast hozok nektek érte! Egész seregetek jóllakik belőle!

Mire a madarak:

– Hozzad a rénszarvast, aztán megmondjuk!

Egy kövér rénszarvast ejtett zsákmányul Lotilko, és nagy lakomát rendezett belőle a madaraknak. Úgy megszállták azok a szarvast, mint a sűrű felleg, rövidesen csak a csontjai fehérlettek.

– Most aztán mondjátok meg végre, hol van a szárnyam! – kérte ismét Lotilko.

Mire a csókák így feleltek:

– Keresd először a folyó egyik partján, aztán meg a másikon!

No, erre már nagyon megharagudott Lotilko.

– Hogy görbüljön meg a csőrötök örökre! – kiáltott fel haragjában.

Az átok azonnal megfogant. Ezeknek a madaraknak meg egész nemzetségüknek egyből meggörbült a csőrük, és úgy is maradt mind a mai napig.

Azóta hívják őket görbecsőrű csókáknak.

Megérkezett Teventej a vadászatról, kérlelni kezdte őt Lotilko:

– Most már mondd meg, hol a szárnyam, hogy hazatérhessek!

De Teventej csak nevetett gonoszul:

– Add nekem a csizmádat, aztán visszaadom a szárnyad!

Gondolkodóba esett Lotilko, nézte a jó meleg bőrcsizmáját. Hogy lesz meg nélküle? De hiszen visszakapja a szárnyát, akkor aztán meglesz csizma nélkül is!



Lehúzta lábáról a csizmát, és odaadta Teventejnek. Az meg elrejtette a csizmát is, aztán megint nagy vadászatra indult.

– Add vissza a szárnyam! – kiáltott utána Lotilko. De Teventej most is csak nevetett rajta.

Segítségért ment akkor az emberekhez Lotilko:

– Adjatok nekem egy pár jó csizmát. Láthatjátok, lábbeli nélkül maradtam!

De az emberek csak a fejüket rázták:

– Egyetlen fölösleges pár csizmánk sem maradt!

Nem adtak neki, mert ők is féltek Teventejtől.

Látta Lotilko, hogy senkitől sem várhat segítséget, és hogy csak saját maga segíthet magán. Elindult hát az erdőbe madártollat gyűjteni. Sok-sok madártollra volt szüksége, hogy új szárnyat készíthessen magának.

De azért elkészítette.

Éppen felcsatolta a szárnyat a vállára, amikor Teventej megérkezett a vadászatról.

Felszállt Lotilko a magasba, Teventej meg kiabált utána:

– Lotilkooo, Lotilkooo! Hová mész?

– Megyek haza, a szülőföldemre! – hangzott fentről a boldog válasz.

Teventej csak nézte, hogyan lengeti Lotilko a szárnyát a magasban, a széles pusztaság fölött, akár egy hatalmas madár… Repül, száll, és egyre kisebbnek látszik. Aztán végleg eltűnt a szeme elől.

Egyszeriben ő is leküzdhetetlen vágyat érzett, hogy a magasba emelkedjék, mint Lotilko.

Szaladt a rejtekhelyhez, ahová Lotilko szárnyát eldugta. Felcsatolta a vállára, meglengette, próbált repülni, de bizony nem ment. Nem és nem tudott elszakadni a földtől!

Próbálta a felesége, mindhiába. Ő se tudott felemelkedni a levegőbe.

– Nem ér ez a szárny egy fabatkát sem – mondta a férjének. – Vesd a tűzbe, el kell égetni.

Teventej fogta Lotilko szárnyát, tűzre vetette. El is égette. Nem is tanult meg a mai napig sem repülni.

(Boldizsár Ildikó: Esti mesék fiúknak)



Hajni, Barni, Kornél és Kata

Egyről kettőre

Egyszer még egy tizenhárom gyerekes anyuka is azt mondta nekem: élete legnehezebb időszaka az volt, amikor megszületett a második babája. Kettővel érezte azt leginkább, hogy a feje tetejére állt a világ…

Nálunk 23 hónap van a két fiú között, épp ma 6 éve született meg Kornél, egy meleg nyári délutánon, és az azt követő telet ma sem tudom, hogy vészeltem át. Azaz tudom, a nagyszülők és a szemközti házban lakó sorstársam támogatásának köszönhetően. Latyakos, depressziós napokon hol egyikünknél, hol másikunknál találkoztunk, ha nem lehetett kilépni az utcára, és amíg a nagyok játszottak, a kicsiket felváltva szoptatva elmeséltük, ki hány órát nem aludt az éjjel… Persze utólag én is látom már, hogy túlizgultam a helyzetet, hiszen miért ne lehetne letenni azt a síró babát pár percre a járókába, nem lesz semmi baja… Igazából nem hiszem, hogy csinálhattam volna bármit másképp, ez egy olyan időszak, amit túl kell élni. Robbannak a hormonok, görcsös vagy és boldog, bűnösnek érzed magad és hullafáradtnak. Szegény férjem is úgy jött haza mindennap, hogy nem tudta, egy boldogságos kismama fogadja, vagy egy időzített bomba, és hát nem az előbbi volt a gyakoribb.

Nézzünk néhány problémát és talán némi megoldást:

• Hogy lehet kimenni az utcára? A tesóbabakocsi nálunk bevált: könnyű típust kell választani, azzal tömegközlekedni is simán lehet. Kenguru jó, ha van a csomagtartóban. Amíg a kicsi alszik, a nagy játszózik – szabad levegőn szerintem minden sokkal jobb.

• Szalad a ház! Nem baj. És ne akkor kezdjenek nagytakarításba, amikor mindkettő alszik, akkor pihenni kell, az a mi időnk. A nagyot itt az idő megtanítani, hogy el kell pakolnia maga után a játékait (dobálja be egy kosárba), és mellesleg egyedül is tud öltözni (gumis derék, tépőzár). Persze nem árt agyondicsérni érte!

• A főzésbe szuper, ha be tud segíteni valaki – nálunk nagymamám heti kétszer-háromszor hozott ebédet akkoriban, ezzel megmentette az életünket, és neki is örömet szerzett, mert a mai napig imádja nézni, ahogy a dédunokák befalják, amit főzött.

• Mit csináljon a nagy, miközben szopik a kicsi? Üljön az anyukája mellé, több játékkal is. Az elsőt válassza ő, de valószínűleg meg fogja unni, úgyhogy legyen tartalék (könyv). Ne szokja meg, hogy anya bármikor abbahagyja a szoptatást, ha ő kitalál valamit, ezt a kis időt ki kell várnia.

• Ha a nagy csak anyát akarja. Ezzel szerencsére nem kellett megküzdenem, mert *Barni* jól elvolt az apukájával vagy a nagyikkal is. Nálunk ez szoktatás kérdése volt, sokat jöttek és szívesen. *Kornélnak* teljes biztonságot adott, ha Barni vele volt, *Kata* már sokkal jobban ragaszkodott hozzám, hát, nála nem volt más út, mint kivárni, amíg már nem bőg, ha például a bébiszitter vigyáz rá. Nem hittem a sikerben, de ma már működik, és nagyon szereti. (Annak meg nem dőlök be, ha mégis nyafog, hogy ne menjek el…)

• És az örök szabály: az összes kibírhatatlannak tűnő időszak elmúlik egyszer. Tényleg. Akkor pedig a legjobb, hogy mindig lesz kivel focizniuk vagy babázniuk. Még akkor is, ha „csak veszekednek”. Amikor az egyik nincs ott, a másik csak keresi.

Szigeti Hajni

EZT (talán) JÓL CSINÁLTAM

15 NEVELÉSI ESZKÖZ, AMI A LEGJOBBAN BEVÁLT



FOTÓ: EUROPRESS

Szinte minden szülő élete legkomolyabb feladatának gondolja a nevelést, és nagyon mélyen éli meg a kudarcokat. Az a legfőbb nehézség, hogy minden, amit jól csinálunk, és amit rosszul, csak utólag igazolódik… Megkérdeztünk tapasztalt anyukákat, akik jórészt túl vannak a nehezén, mi az, amit remélhetőleg jól csináltak.

Júlia – 39 ÉVES

3 lány, 1 fiú: 16, 12, 11, 7 évesek

– NYITOTTSÁG, ELFOGADÁS

Gyerekként, főleg kamaszkoromban nagyon hiányzott, hogy komolyan vegyenek. Hogy a bajaimat ne intézzék el egy legyintéssel, a kedvenc zenéimre ne mondják azt, hogy „mi ez a borzalom?". Éppen ezért nagyon figyelek arra, hogy megértsem, miért tetszik a gyerekeimnek valami, nyitottan és elfogadóan fordulok az érdeklődésük tárgya vagy a barátaik felé. Mivel tudják, hogy partnernek tekintem őket, ők is hajlandók ezt viszonozni. Beszélgetünk.

– A SZÜLŐK TISZTELETBEN TARTÁSA

Sikerült megtanítanom nekik, hogy a pihenő, alvó felnőtteket nagy tiszteletben kell hagyni aludni. Három-négy éves koruk óta nem keltenek fel reggel csak azért, mert ők már felébredtek.

– A CSALÁDI FELADATOK MEGOSZTÁSA

Muszáj (volna), hogy mindenki kivegye a részét az otthoni feladatokból – ennek kiharcolásában még van hová fejlődnöm. Talán a legokosabb az lett volna, ha mindenkinek van személyre szabott kötelessége rögtön az elejétől, de ezt nálunk nem sikerült kialakítani. Viszont tudják, hogy egy csomó feladat elvégzésében részt kell venniük, ilyen a terítés, az asztal leszedése, a rendrakás, a teregetés, a saját szobájuk rendben tartása, a kimosott ruháik elrakása, a viráglocsolás.



Katalin – 55 ÉVES

3 fiú (28, illetve 26 éves ikrek)

– EGYÜTT ENNI JÓ

Az értékeket nem lehet direktben átadni, ezért nagyon fontosak azok a közös étkezések, amikor a felnőttek beszélgetnek, és elmondják, kivel mi történt aznap, kinek milyen konfliktusa, öröme volt. A közös evés a legjobb helyszíne a beszédfejlődésnek is, ott tanul a gyerek társalgási stílust, szófordulatokat, a másik meghallgatásának és a saját vélemény kifejtésének képességét.

– TANÍTSUK MEG VÁRAKOZNI!

Fontos szabály volt, hogy senki ne álljon fel az asztaltól, míg valaki eszik. Ez például nagyon jó gyakorlata a frusztrációtűrésnek. Az a gyerek, akinek megengedik, hogy már az üzletben kibontsa a csokit, nem fogja megtanulni a vágyait elhalasztani, és ha esetleg később nem kap meg valamit azonnal, összeomlik.

– UTAZÁS KÖZBEN IS LEHET BESZÉLGETNI

Vonattal jártunk iskolába, és az utazások alatt sok szülőt láttam újságot olvasni, zenét hallgatni a gyerek mellett – mi beszélgettünk. Egész nap rohantunk, de olyankor mindent meg lehetett beszélni.

Gabriella – 52 ÉVES

2 fiú: 26, 24 évesek

– MAGYARÁZATOK, SZABÁLYOK

Megkérdeztem a nagyfiamat, szerinte mit csináltam jól. Azt felelte, azt, hogy mindig egyenrangú félként kezeltem (kezeltük) őket. Mindent érthetően elmagyaráztam, miért szeretném úgy, nem voltak fenyegető mumusok, érthetetlen dogmák, például, hogy „amit szabad Jupiternek...". Megértették, hogy a bevásárlás nem arról szól, hogy sok csokit lehet majd kihisztizni, hanem hogy míg anya mindent megvesz a főzéshez, addig ők választhatnak egyvalamit, és ha menet közben megtetszett valami más, akkor az előzőt vissza kell vinni a helyére.

– SOK-SOK EGYÜTT TÖLTÖTT IDŐ

Ezernyi apró eseményt éltünk meg együtt, ehhez rendelkezésre állt közel nyolc, szorosan együtt töltött év és egy apa, aki ezt anyagilag lehetővé tette. Nem kellett loholva oviba rohanni, miközben esetleg már a munkámon jár az eszem, ráérősen elmehettünk játszótérre, a nagyihoz, apát megnézni a munkahelyén...

Andrea – 47 ÉVES

3 fiú (24, 21 és 18 évesek)

– NE RAKJUNK RÁJUK FELNŐTT TERHEKET!

Mindig ügyeltem arra, hogy a saját konfliktusaimat ne terheljem a gyerekeimre. Ahogyan arra is, hogy ne belőlük akarjam nyerni a saját létem igazolását és sikerét. Ne kelljen folyton visszaigazolniuk, hogy jó anya vagyok. Fontos volt mindig a munkám is a gyereknevelés mellett.

– TUDJUNK BOCSÁNATOT KÉRNI!

Ha valamit megbántam, nem szégyelltem bocsánatot kérni érte vagy utólag azt mondani: azt akkor nem jól csináltam, ma már nem így gondolom.

Ildikó – 54 ÉVES

1 lány és 1 fiú (26, 24 évesek)

– FIGYELEM ÉS ÖNVIZSGÁLAT

Mielőtt az első gyerekünk megszületett, vettem egy könyvet, hogy jól csináljam. Pár hét után eltettem a könyvet, és arra gondoltam, az a legfontosabb, hogy rá figyeljek, és nem az, hogy azt csináljam, amiről azt gondolom, így helyes.

– NEM LEHETÜNK TÖKÉLETES SZÜLŐK

Ma már tudom (tudni vélem), hogy mikor tévedtem. A legnagyobb figyelem mellett is aszerint reagálsz rájuk, amilyen állapotban éppen te magad vagy. Legjobb elfogadnunk a saját tökéletlenségünket a gyereknevelésben.

– SOSEM VAGYUNK AZ ÚT VÉGÉN

Most ott tartunk, hogy az első gyerek, aki teljesen problémamentesnek tűnt, teljesen maga alatt van. A másik, aki kicsinek nagyon problémás volt, azon aggódtunk, hogy kicsapják az iskolából, magára talált, és nagyon céltudatosan megy előre. De még nem vagyunk az út végén, és szerintem életünk végéig hatni fogunk egymásra. Lehet, hogy csak annyira, hogy ha kell, egy döntéséhez megadjuk a biztatást.

Hilda – 44 ÉVES

4 fiúgyermek (21, 17, 14, 11 évesek)

– MEGTARTANI A HATÁROKAT

Az első gyermekünk nagyon keményen próbálgatta a határokat. Magának akarta a vezető szerepet, és ezt nem engedhettem meg. A férjem keveset volt otthon, nem bújhattam a háta mögé. Ma már nagy ajándéknak tekintem ezt a tapasztalatot, hogy megtanultam megharcolni a tekintélyemért. Elértem, hogy ne a háziszolgájuk legyek, hanem a menedzserük: azért voltam felelős, hogy az életünk jól haladjon előre.

– EL KELL TUDNI ENGEDNI

A legnagyobb fiunk kamaszodásában eljött az a korszak, amikor ellenséges volt, követelőző, és ez nagyon rosszul hatott a testvéreire is. El kellett engednünk, biztosítva az élete alapfeltételeit. Amikor gyengének érezte magát, visszajött, hogy aztán megerősödve újra elmenjen: nemrég megnősült. Úgy érzem, jót tett, hogy engedtük magáról gondoskodni: azzal, hogy felvette az élet terhét, tovább tudott fejlődni.
A gyerekeinkkel együtt töltött idő azt a célt szolgálja, hogy fokozatosan megtanulják az önállóságot. Nem az a dolgom, hogy átvegyem az ő életük terhét, hanem hogy megtanítsam küzdeni a nehézségekkel.

FOTÓ: EUROPRESS, THINKSTOCK

Mihalicz Csilla

Ha már netezik, LEGYEN HASZNA IS!

FOTÓ: EUROPRESS

„Egész nap a gép előtt ülsz!" „Ha tehetnéd, az orrodat sem dugnád ki a szobából!" – A szülők nagy részének a száját elhagyják ezek a mondatok a nyári szünetben, és az internetezéssel töltött órák száma állandó viták tárgya. A 21. században azonban már nem az a kérdés, hogy számítógépezhessen-e egy felső tagozatos, hanem sokkal inkább az, miképpen lehet ezt jól csinálni.

Nehéz lenne meghatározni, hány perc vagy óra számítógépezéssel töltött idő elég a gyereknek, és mennyi a túl sok. A legjobb, ha nem a szülő szabja meg, hanem megbeszélés tárgyává teszi a kérdést, és együtt hoznak döntést arról, hogy naponta mennyi fér bele. Egy ilyen beszélgetés remek alkalom arra, hogy a szülő elmondja, miért nem tesz jót, ha az ember egész nap a képernyőt bámulja, és a tinédzser is lehetőséget kap arra, hogy meséljen, mi mindenből marad ki, ha nem kapcsolódik a világhálóhoz. A kamaszok már felfogják, és megértik, hogy az egészséges élethez elengedhetetlen, hogy mozogjanak, lehetőleg a szabad levegőn, és értékelik, ha a szülők megbíznak bennük, építenek a felelősségtudatukra. Hagyjuk, hogy maguknak tervezzék meg, mit fognak csinálni az elkövetkező nap, próbálják meg beosztani, mivel szeretnének foglalkozni reggel, ebéd előtt, délután. A nap végén pedig közösen érdemes megbeszélni, mit sikerült betartani, hol csúsztak meg, min kellene változtatni. A tinédzserek szívesebben tartják be azokat a szabályokat, amelyeket maguk hoztak, vagy amelyek kialakításában ők is részt vettek.

BESZÉLJÜNK RÓLA!

A nyári szünetben nem működik a „mi volt ma az iskolában?" téma megtárgyalása, de erre amúgy sem szeret egy gyerek sem válaszolni. Örömmel számolnak be azonban arról, hogy mit olvastak a hírekben, milyen játékot játszottak online az osztálytársaikkal, ismerőseikkel. Ha a szülő elfogadja, hogy a virtuális térben zajló események mekkora jelentőséggel bírnak egy tinédzser életében, könnyen megérti, mennyire fontos, hogy erről lehessen otthon beszélgetni. A kamasz megnyílik, ha érdeklődést tapasztal, és büszkeséggel tölti el, ha azt érzi, hogy van egy terület, ahol partnerként kezelik a szülei. Egy egészen új világ nyílhat meg a szülő előtt is ezekkel a beszélgetésekkel, jobban megismeri a saját kamasz csemetéje mindennapjait, az őt foglalkoztató világot. Családi utazás előtt érdemes a gyereket megbízni azzal, hogy készüljön fel az internet segítségével az útra: nézzen utána, mik azok a helyek, amelyeket szeretne megnézni, milyen szórakozási lehetőségek vannak, hol lehet a legjobb pizzát és fagyit kapni.

NYELVTANFOLYAM INGYEN

Kornél fiai két évvel ezelőtt a vakáció jelentős részét a számítógép előtt töltötték; vagy filmet néztek, vagy multiplayer játékokat játszottak. – A feleségemmel eleinte bosszankodtunk, hogy ez a legfőbb szórakozásuk, de szeptemberben kiderült, hogy az angolnyelv-tudásuk óriásit fejlődött. A filmeket angolul nézték, néha angol felirattal, így könnyebben megértették a párbeszédeket, és a kiejtésük is csiszolódott. A játékokat pedig a világ minden országából csatlakozó gyerekekkel együtt játszották úgy, hogy közben angolul beszélgettek egymással. Azóta mindketten sorra nyerik az angolversenyeket. A nyelvtanulás ezen módja annyira bejött nekik, hogy *Ármin* fiam, aki japán nyelvvizsgát is szeretne idővel, már a Play Stationön is úgy játszik, hogy azt japán beszédre állítja angol felirattal. A multiplayer játékokkal pedig nemcsak az angoltudásukat csiszolták, *Félix* több nyelven is tud már pár szót, és a világ számos pontjáról vannak ismerősei.

J. R.

De hol van Klaus?

7+1 dolog, amit az Ön gyermekének is tudnia kell, mielőtt internetezne

Vírusként terjed a társadalmi célú hirdetések zseniális példájának tekintett „Wo ist Klaus?" reklámfilm magyar verziója az interneten a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóságnak köszönhetően. A kisfilm érzékletes módon hívja fel a szülők figyelmét arra, hogy a gyerekeket az online térben ugyanúgy meg kell védeni a veszélyektől, ahogyan azt a való életben tennénk. A reklámfilmben az anyuka többek között egy motoros bandát és egy lövöldöző robotot is beenged fiához a lakásba, holott egészen biztos, hogy ezt a valóságban nem tenné meg. A kisfilm elirányítja a felelősségteljes szülőket a gyermekbarat.nmhh.hu weboldalra, ahol rengeteg érdekes és értékes információt kapnak arról, hogyan óvhatják meg gyermeküket a világhálón, a tévéképernyő előtt. Összeszedtünk ezek közül 7+1 informatív jó tanácsot, amelyekkel biztonságos netezésre ösztönözhetjük a fiatalokat.

1. A net nem rejt el!

Talán bele sem gondolunk, mennyi „lábnyomot" hagyunk magunk után a neten. Tévhit, hogy névtelenül nincs következménye a tetteknek, hiszen bármit is tesz az ember online, az könnyedén visszakereshetővé és azonosíthatóvá válik. Amit egyszer leírtunk vagy feltöltöttünk, azt nemigen lehet onnan eltávolítani, önálló életet kezd élni, amit már nem lehet szabályozni. Ezért fontos, hogy megértessük a gyerekekkel, hogy csak olyan képeket és kommenteket érdemes feltölteniük, amelyekért nyilvánosan is vállalnák a felelősséget.

2. Védeni kell a személyes adatokat!

Nem ajánlott kiadni a személyes adatokat semmilyen közösségi oldalon, vagy chat-beszélgetés során, mert azzal rosszindulatú emberek könnyen visszaélhetnek. Például, ha kiadjuk a lakcímünket, olyanok is felkereshetnek bennünket, akiket nem szeretnénk az otthonunkban látni. Gyermekünknek is fontos odafigyelni a közösségi oldalak biztonsági beállításaira!

3. Milyen a jó jelszó?

A jelszó nem egy macera, amin gyorsan túl kell lendülni, mielőtt élvezhetjük a netes szolgáltatásokat. A jelszó arra való, hogy csak a felhasználó férjen hozzá az e-mailjeihez, a Facebook-oldalához vagy bármely más profiljához. Fontos, hogy a jelszó soha ne legyen könnyen kitalálható: ne legyen például a születési dátumunk vagy a kutyánk neve! Mindenképpen kombináljuk megalkotásánál a kis és nagybetűket, a számokat is!

4. A zaklatást a neten sem kell eltűrni!

Egyre többször hallani, hogy a gyerekek durván bánnak egymással az online felületeken vagy akár idegenek is zaklatják őket. Tudatosítani kell bennük azt, hogy a zaklatást az interneten sem kell eltűrniük és hogy éppen úgy, ahogy a való életben, lehetőségük van arra, hogy segítséget kérjenek. Hívjuk fel a figyelmüket, hogy ne tartsák magukban a rossz érzéseket, hiszen ha megosztják a problémáikat a felnőttekkel, gyorsan és hatékonyan meg lehet oldani ezeket a helyzeteket.

5. Mást bántani a neten is ciki!

Nem csak a zaklatott gyerekekkel kell azonban beszélgetnünk, hanem megelőzve a bajt azokkal is, akik esetleg zaklatóvá válhatnak. A gyerekek nem mindig érzik a tetteik súlyát, ezért sokat segíthetünk nekik a helyzetek megértésében azzal, ha rávesszük őket, hogy képzeljék magukat a másik fél helyébe. Senki nem szereti, még a neten sem, ha csúfolják, piszkálják, megjegyzéseket tesznek a külsejére, vagy bármilyen más tulajdonságára, így könnyebben megérthetik, hogy a cikizés akkor is ciki, ha online csinálják. Ugyanez igaz a passzív szemlélőkre is, bátorítsuk őket arra, hogy fogjanak össze és védjék meg a bántottakat, ne maradjanak némák a szemlélődésben.

6. Ki van a másik oldalon?

Chatelni izgalmas dolog, sokan vannak olyanok, akik a párjukat is a neten találták meg. De észben kell tartani, hogy soha nem tudhatjuk, hogy igazat mond-e az, akivel csak online kapcsolatunk van. A chatszobák különösen alkalmasak a megtévesztésre. Érjük el, hogy a közelünkben élő gyermek tisztában legyen a chatelés veszélyeivel, és ha mindenképpen találkozni akar valakivel, akit a neten ismert meg, soha ne menjen egyedül a találkozóra! Legjobb, ha egy felnőtt kíséri el, de egy barát vagy barátnő is megfelelő társ lehet ebben.

7. Mik azok a szűrszoftverek és honnan lehet őket letölteni?

Egyre több szülő tartja fontosnak azt, hogy a gyermeke internetes tevékenységét is kontrollálni tudja. Az szűrőszoftverek segítenek ebben: megakadályozzák, hogy a gyerekek olyan tartalmakkal találkozzanak a weben, amelyek nem nekik valók. Ha a gyerekekkel ezekről a szoftverekről beszélgetünk, mindig emeljük ki azt, hogy az ő érdekükben és nem bizalmatlanságból használjuk ezeket a programokat, hiszen véletlenül is rákattinthatnak olyan oldalakra, amiktől aztán később megijednek.

+1. Hová fordulhatunk, ha megtörténik a baj?

Természetesen minden felnőtt arra vágyik, hogy meg tudja előzni a bajt. A **gyermekbarat.nmhh.hu** oldalon ingyenesen letölthető szűrőszoftver vár mindenkit, amely segíteni tud ebben. Nem lehetünk azonban mindig az internetező gyermek mellett, ezért jó, ha megismertetjük vele a **www.internethotline.hu** oldalt, ahol akár ő is bejelentheti, ha zaklatás éri, vagy ha ijesztő vagy durva tartalommal találkozik. Ráadásul az Internet Hotline oldalán rengeteg játékot és érdekességet is találhatnak a fiatalok, amik segítenek nekik eligazodni az interneten.

nmhh
NEMZETI MÉDIA- ÉS HÍRKÖZLÉSI HATÓSÁG



FOTÓ: THINKSTOCK

Bőrvédelem

SZEMÉLYRE SZABVA

A szép bőr bizalmat kelt, megnyerőbb, mint a legdrágább öltözék. Azt üzeni: egészséges vagyok, jól érzem magam. Bármilyen változás, elszíneződés vagy kinövés könnyen felfedezhető a bőrön, és figyelmet érdemel. Különösen, ha egy anyajegyen látható gyanús átalakulás.

A gyerekek is tudják, hogy a napsugárzás mértéktelen élvezete ártalmas lehet, ezért nyaralás közben sem ajánlott 11 és 15 óra között napozni. A fénykárosodást a bőr ráncosodása, korai öregedése, pigmentfoltok kialakulása jelzi. Súlyosabb veszélyt jelent az, hogy egyre nő a melanomás esetek száma az egész világon, elsősorban a nehezen barnuló, fehér bőrűek körében. A melanoma a bőr festéktermelő sejtjeinek kóros elváltozása, a legveszélyesebb bőrdaganat, mert gyorsan növekszik, és korán képez áttéteket távoli testtájak felé. A 20-30 éves nők korosztályában a rákhalálozási listán az első, a 30-35 évesek körében a második helyet foglalja el.

A rosszindulatú elváltozás gyakran a már meglévő anyajegyből alakul ki, de érdemes figyelni a bőrön előforduló más kinövésekre, az anyajegyektől méretben, színben eltérő foltokra is. Megjelenhet melanoma az ép bőrön, a talpon vagy a köröm alatt is, ezért fontos a rendszeres önvizsgálat. A szokatlan kinövéseket, elszíneződéseket pedig ajánlott megmutatni bőrgyógyásznak.

Biztonságot ad az évente elvégzett professzionális bőrvizsgálat, mert a melanomaszűrés mellett kockázatbecslést és személyre szabott tanácsokat is nyújt. Felméri a testen található anyajegyeket, rögzíti az anyajegyek pillanatnyi állapotát, mindegyiket közelebbről is megvizsgálja, és ha a szakértő szükségesnek látja, javaslatot tesz az eltávolítására. Az adatokat számítógépen tárolva megjeleníthetők a két vizsgálat között bekövetkező változások. A korán felfedezett melanoma ma már gyógyítható!

Hasznos tudni, hogy milyen tényezők veszélyeztetik az egészséget: kockázatot hordoz a családban előfordult bőrrák, a nagyszámú vagy szabálytalan anyajegyek jelenléte, a világos bőr- és hajszín, a gyermekkori leégés, a sok napozás, a szoláriumozás. Érdemes megfogadni a megelőzést szolgáló, személyre szabott tanácsokat: fényvédő krémet használni a napi arcápoláshoz, megfelelő napozószert választani a szabadidős programokhoz, strandoláshoz, és csak óvatosan élvezni a napfényt.

ÖNVIZSGÁLAT: TÜKÖR ELŐTT

Az anyajegyen felfedezhető változások:

- **A: aszimmetria: két tengely mentén szabálytalanná válik**
- **B: border (határ): szétfolyó, csipkézett**
- **C: colour (szín): a barna mellett fekete, kék, rózsaszín**
- **D: diameter (átmérő): 6 mm-nél nagyobb**
- **E: elevation (előemelkedés): megmozdul, növekedésnek indul**



További információ: www.melanomamobil.hu
A La Roche-Posay www.skinchecker.hu oldalára klikkelve pedig bárki megismerheti az ABCDE módszert, amelynek segítségével megvizsgálhatja szerettei anyajegyeit, és gyanú esetén bőrgyógyászhoz, orvosi vizsgálatra küldheti őket.

Kolimár Éva

Azzal a feladattal született, hogy kiemelkedve a tömegből, a szórakoztatóiparban forradalmi változásokat vigyen végbe. Ami sikerült is neki, hiszen lefektette a rock and roll alapjait, és ez megváltoztatta a zenei világot. Ám a sztárkarmával, amely a híressé váláshoz automatikusan társul, már nem tudott megbirkózni.



A kis Elvis, édesanyja szeme fénye

Elvis Aaron Presley A KIRÁLY KARMÁJA

Ahhoz, hogy a sorsfeladatát be tudja teljesíteni, Elvis a sorstól sokkal nagyobb erőt kapott, mint mások. Ugyanis egypetéjű ikerként látta meg a napvilágot, akinek testvére a születéskor meghalt.

Az egypetéjű ikrek – az ezotéria szerint – különleges küldetéssel érkeznek a világra, és életfeladatuk megvalósításához a sorstól dupla energiát kapnak. Az erő két ellentétes pólusát képviselik, éppen úgy, mint a kínai jin és jang, amely az egység szimbóluma. Az egységen belül a két ellentétes princípium egymásra gyakorolt hatása adja az erőt. Ha pedig az egypetéjű ikrek születésénél az egyik baba meghal, arról az ezotéria úgy vélekedik: azért történik, hogy a távozó iker átadja energiáját a testvérének. Így az életben maradt testvér a dupla, ellentétes erőt magába „olvasztja", és olyan egységes energiával rendelkezik, hogy képes igazán nagy dolgot véghezvinni, maradandót alkotni.

A FORRADALMÁR

Elvis a Bak jegy szülötte, akinek horoszkópja egyértelműen arról árulkodik, azért született, hogy forradalmasítsa a zeneipart. Ő legyen az úttörő, aki olyan új stílust teremt, amely hatást gyakorol az egész világra, amely megosztja a társadalmat, és botrányokat is kirobbant. Mindezt nemcsak a zenéjével érte el, hanem a jellegzetes és sokak által felháborítónak tartott csípőmozgásával is. Ő volt az, aki a hangjával, a mozgásával beindította a „zúzógépet", hogy mindazt lerombolja, amit addig a zeneiparban stabilnak, követendőnek és öröknek hittek. Tulajdonképpen Elvis zenéje sokkolta – jó és rossz értelemben egyaránt – a közönséget, és meg kellett küzdenie a konzervatív, befolyásos döntéshozó emberek véleményével. A csillagok állása alapján Elvist kezdetben olyan megátalkodottnak tarthatták, hogy ha néhány száz évvel korábban él, akkor talán máglyán végzi. Még a halálával, illetve a halála óta is a különcök közé tartozik, hiszen sokan azt hiszik, nem is hunyt el, hanem csak személyazonosságot cserélt, és ma is él. Elvis a forradalmiság karmáját teljesítette, de a sztárkarmáját nem.

SZTÁRKARMA

A sztárkarma az egyik legnehezebb sorsvállalás. Kódolva van benne a mérhetetlenül sok testi és lelki szenvedés, a testi vagy a lelki betegség. És ez sohasem büntetés, hanem lehetőség, hiszen az egyén feladata az, hogy híressé és gazdaggá váljon, és a sztárságát nemes, segítő célok megvalósítására fordítsa. Ha Elvis a gazdagsága csúcsán nemcsak drága autókat ajándékoz ismerősnek és ismeretlennek, hanem a vagyonának és az ismertségének nagy részét jótékony célokra fordítja, akkor elkerülhette volna sorsa negatív karmikus visszahatását: hogy a gyógyszerek, az alkohol és a drogok fogságába kerüljön.

A rock and roll koronázatlan királya éppen úgy járt, mint az égi csillagok, amelyek közvetlenül a haláluk előtt felfúvódnak, vörös óriás lesz belőlük, és elnyeli őket a fekete lyuk. Elvis élete vége felé egyre üresebbnek érezhette magát, belső tartalom híján nem volt mivel táplálnia már a megkövetelt csillogást, és végül a nagyságba – illetve, hogy nem volt képes már olyan produkcióra, mint ami naggyá tette – halt bele.

Ha megértette volna, hogy mit kíván tőle a sztárkarma, képes lett volna a saját lehetőségeinek birtokában jobbá tenni a világot, amelyben élt. És akkor valószínűleg nem ilyen korán és méltatlanul fejezi be az életét.

Izing Klára
asztrológus

FOTÓ: PROFIMEDIA

Mit tanulhatunk A ROCKSZTÁROKTÓL?

A ROCK & ROLL ÉLETÉRZÉS A MINDENNAPOKBAN

Kamaszkorom óta rockrajongó vagyok, azóta olvasom megszállottan a régi és a mai nagy rock & roll sztárokkal készült interjúkat. Majdnem mindent, amit az életről tudok, rock & roll interjúkból tanultam. Soha nem jártam terápiába, így mindig a nálam idősebb, bölcsebb és tapasztaltabb alanyokkal készült beszélgetéseket használtam arra, hogy saját aktuális dilemmáimat megválaszoljam. Ha egy interjú mögé tekintünk, a kérdező valójában mindig az élet célját és értelmét próbálja megfogni, és a boldogság titkát kutatja. Íme, a rocksztárok élettapasztalata pontokba szedve.

FOTÓ: EUROPRESS

1 ENGEDJÜK EL A MÚLTAT!

Sok zenész, akiket ma legendákként tartunk számon, mint például *Chuck Berry* vagy *Jerry Lee Lewis*, olyan életre szóló sérüléseket szereztek az általuk elszenvedett vélt vagy valós igazságtalanságok miatt, hogy alig voltak képesek élvezni az elért eredményeiket. A problémákkal akkor és ott kell szembenézni, amikor és ahol jelentkeznek, mert később már semmit nem lehet velük kezdeni. Érdemes arra koncentrálni, hogy abban legyünk jók, amit élvezünk csinálni, és ami miatt esetleg később is emlékezni fognak ránk. A jelen pillanatból kicsapolható örömre kell fókuszálni, nem pedig azokra a hibákra, amelyeket korábban elkövettünk.

2 A HÍRNÉV NEM BOLDOGÍT

Sok zenész, aki keményen dolgozik azon, hogy híressé váljon, azt reméli, a celebstátusz és a pénz majd egy csapásra elfújja belőle az értéktelenség, a bizonytalanság vagy a magány érzését. *Eric Clapton* vagy a *Beach Boys* alapítója, *Brian Wilson* is a saját bőrén volt kénytelen megtapaszalni, hogy a hírnév ahelyett, hogy kiretusálta volna személyiségük eredeti szépséghibáit, csak hangsúlyosabbá tette azokat. Különösen úgy, hogy a nagy sztárok számára a drogok sokszor ingyen vannak.

3 A BOLDOGSÁG TITKA AZ EGYENSÚLY

Azok a rock&roll sztárok, akik minden ébren töltött órájukat csak munkával vagy csak bulizással töltik, előbb vagy utóbb a gödör alján találják magukat. A legjobb esetben ilyenkor eljutnak arra a pontra, amikor van alkalmuk körülnézni és ráeszmélni, hogy egyedül maradtak. Rosszabb esetben azonban jön az elvonókúra, az idegösszeomlás, a börtön vagy egy tragikus körülmények között bekövetkező halál. Szinte mindenki, aki arról számol be, hogy olyan magaslatra érkezett az életében, amikor igazán boldognak érzi magát, azt mondja, mindezt annak köszönheti, hogy sikerült megtalálnia az egyensúlyt, feltérképezni a saját határait, és minden héten talál időt némi munkára, pihenésre, testgyakorlásra, társasági életre és a szeretteivel töltött időre, és marad ideje ezenfelül önmagára is, amikor olyasmit csinál, ami kreatív, építő, és alkalmat ad az elmélkedésre, valamint az elmélyülésre.

4 A PROBLÉMÁKAT MOST OLDJUK MEG!

A legnagyobb sztárok életét közelről megvizsgálva arra juthatunk, hogy akik stabil családban nőttek fel, és feltétel nélküli szeretet vette őket körül, felnőttkorukban is távol tartják magukat a balhéktól, a zűröktől és a nagy érzelmi örvényektől. Azok pedig, akiket gyerekkorukban komoly trauma ért, akiket elhagytak, vagy elhanyagoltak a szüleik (lásd például *Kurt Cobain* tragikus sorsát!), gyakran végezték úgy, hogy felnőttként szabotálták a karrierjüket és az egész életüket.

5 MÁSOK VÉLEMÉNYE? UGYAN MÁR!

Azok a hírességek érzik a leginkább nyomorultul magukat, akik sok időt töltenek azzal, hogy a magukról szóló híreket és véleményeket olvasgatják. Aki engedi, hogy mások szavai kontrollálják az érzéseit, az a boldogsága kulcsát adja idegenek kezébe. Az okos sztárok tudják, amikor valaki be akarja sározni őket, nem azért teszi, hogy ők rossz színben tűnjenek fel, hanem azért, hogy ő maga jobban érezze magát. A legendás történet szerint *Bob Dylanhez* egyszer a reptéren odalépett egy ismeretlen fickó, és erős szavakkal rákezte a legújabb lemezét és őt magát is kritizálni. Mire Dylan csak annyit mondott: „Én zenész vagyok, dalokat szerzek és adok elő. Neked mi a melód, haver? Te mivel foglalkozol?” A boldogság egyik legfontosabb kulcsa, ha gondosan megválogatjuk, kinek a véleményére adunk.

6 MONDJUNK IGENT AZ ÚJRA!

Nagyon sok híres és gazdag embernek van jó története arról, hogyan fordított a saját javára egy szerencsés véletlent. Kipróbáltak valami újat, válaszoltak egy hirdetésre, vagy keményen dolgoztak kevés viszonzásért cserébe, amivel olyan események láncolatát indították el, amelynek a végén ott találták magukat ismert és befutott sztárként. Ahelyett, hogy kifogásokat keresünk arra, miért nem teszünk meg valamit, mondjunk igent mindenre!

7 ÉLJÜNK ŐSZINTÉN!

Ne csak másokhoz legyünk őszinték, de magunkkal is azzal kapcsolatban, kik is vagyunk valójában! Azok, akik a legtovább kitartanak a rivaldafényben, megtanulják elfogadni magukat tökéletlen lényekként, akik folyton igyekeznek fejleszteni és javítani magukon.

8 SOHA NE MONDJUNK NEMET!

Az élet számtalan meglepő fordulattal és meglepetéssel szolgál – néha jó, néha rossz irányban. Ezért ne zárjunk ki soha semmilyen lehetőséget, hacsak nem akarjuk az egész életét azzal tölteni, hogy azon rágódunk, „Mi lett volna, ha....”

9 BÍZZUNK AZ ÖSZTÖNEINKBEN!

Számtalan nemzetközi rock & roll sláger úgy született meg, hogy a szerzője bízott a megérzéseiben, és hajlandó volt harcolni értük. Még akkor is, ha a döntésünk később rossznak bizonyul, legalább tudni fogjuk, hogy azt tettük, amit akkor és ott helyesnek gondoltunk, így kevesebb okunk lesz rá, hogy bánnunk kelljen, ami történt. Persze ez nem mindig az egyszerűbb megoldás, hiszen sokkal könnyebb mindig valaki mást hibáztatni azokért a hibákért, amelyeket mi magunk követünk el.

10 ÖRÜLNI ANNAK, AMI VAN!

Hosszan sorolhatnánk azokat a rock & roll sztárokat, akik annak ellenére, hogy koruk legfontosabb zenészei közé tartoztak, mégis keserű szájízzel szálltak a sírba, mert sosem tudták túltenni magukat azon, hogy hányan és hányféle módon kopasztották meg őket. Ahelyett, hogy arra koncentráltak volna, a zenéjükkel mekkora hatást gyakoroltak számtalan emberre és a többi zenészre, vagy mennyi pénzük maradt még azután is, hogy megvágták őket, és milyen kiváltságos életet éltek egész életükben amiatt, hogy azt csinálták, amit a legjobban szerettek, és közben bejárhatták a világot.

Oravecz Éva Csilla



NE FÉLJ, MESÉLJ!
V. KULCSÁR ILDIKÓ ROVATA

Szomorú bohócok

Két éve élünk együtt a kedvesemmel, szeretjük egymást, de sokat veszekszünk a családtagjai miatt, akiket kéthetente látogatunk. Az anyja ugyanis rajong a párom két évvel idősebb bátyjáért, a „zseniális” elsőszülöttjéért, mert hasonlít rá. Kedves Ildikó, ha jelen lenne egy családi összejövetelen, azt gondolná, hogy a nőnek egyetlen imádott fia van, és a másik (mármint a párom) csak idegen, aki véletlenül került a társaságba. A kedvesem kiváló informatikusként megpályázott egy remek fizetéssel járó állást külföldön, és a rengeteg jelentkező közül őt választották. Nagyon örült, de vívódott is, hogy belevágjunk-e, és ezt röviden elmondta a szüleinek (két perc alatt, tovább úgysem figyelnek rá). Természetesen nem reagáltak – az apja néma papucs az anyja mellett –, mert a színész bátyja a következő percben drámaian bejelentette, épp most érkezett e-mail arról, hogy nem kapja meg azt a szerepet, amelyet az előző héten neki ígértek. Az anya átölelte a harminchat éves nagyfiát, és megígérte, összehoz annyi pénzt, hogy a „zseni” kimehessen külföldre szerencsét próbálni a kiváló angolnyelv-tudásával. Az én kedvesemnek annyit sem mondott, hogy gratulálok. Amikor eljöttünk, őrjöngve szidtam az anyját, mire a szerelmem bohóckodni kezdett: „Magyar asszonyok, sorakozó! Mutassátok magatokat, hadd válasszam ki közületek, ki legyen az anyám!” Ildikó, ez nem először fordul elő! Ha megbántja az anyja (minden látogatásunkkor előfordul), nem védi meg magát, inkább bohóckodik. A végeredmény az, hogy nagy örömömre elfogadta a külföldi állást – megyünk együtt, nekem is keresünk már munkahelyet –, de a jövő héten még el akar köszönni a szüleitől. A történtek után! Szeretem őt, de megvetem a gyöngeségét. Hol a tartása és a büszkesége? Egy lány, aki nem szereti a bohócokat

Kedves Levélíróm, én szeretem a bohócokat! Különösen *Fellini* „fehér bohócát”, aki nagyon szomorú, de mivel nem tudja megváltoztatni a megváltoztathatatlant, védekezésül tréfát csinál mindenből. Szerintem az ön párja sem gyáva, csak védekezik. Bizony összeszorult a szívem „a magyar asszonyok, sorakozó...” kezdetű tirádáját olvasva. Biztosan tett már ő kísérletet a változtatásra korábban, de kudarcot vallott. Két lehetősége maradhatott: a teljes szakítás, vagy a helyzet tudomásul vétele. Az utóbbi mellett döntött. Nem hiszem, hogy jót tesz neki, ha őrjöngve szidja az anyját, de azzal segíthetne, ha nyugodtan beszélgetnének arról, hogyan alakult ki ez a beteg helyzet a családjában. Kedves Levélíróm, ha nem hisz nekem, figyeljen csak a 14. századi *Francesco Petrarca* „hozzászólására”! „S ha nevetek vagy / ajkamon kel ének, / teszem, mivel egyetlen menedék ez, / hogy elrejtsem szavát a szenvedésnek.” Ennek fényében azt gondolom, hogy ítélkezés helyett szeresse nagyon a párját, amivel nem pótolhatja az anyja szeretetét, de legalább megszépítheti a közös jelenüket!



Továbbra is várom leveleiket postán **(1554 Budapest, Pf. 64.)**, vagy az **ildiko.vkulcsar@centralmediacsoport.hu** e-mail címen. Jelige: „Ne félj, mesélj!”

JOGI TANÁCSOK

Az exfeleségem ne örököljön!

Kedves Ügyvédnő! Előző házasságomból született egy fiam, akit az új feleségemmel közösen neveltünk fel. A fiú édesanyjával már nagyon régóta nem tartom a kapcsolatot, a gyermekével is csak ritkán találkozik. Nemrég vásároltam egy lakást, és a fiamnak szeretném ajándékozni, hogy önálló életet kezdhessen, jelenleg még nőtlen. Az lenne a kérdésem, ha megtörténne az ajándékozás, és a fiammal történne valami, akkor az ingatlanból az édesanya is örökölne? Ezt hogyan tudnám megakadályozni, mivel az ingatlant én vásároltam, az édesanya sosem törődött a fiával?



Dr. Czvikovszky Nóra ügyvéd válasza:

Amennyiben a fia nevére kerül az ingatlan, és a fiának sem leszármazója, vagyis gyermeke és házastársa sincsen, akkor az örökhagyó szülei fognak örökölni fejenként egyenlő részben, tehát ön és az első felesége, a gyermek édesanyja örököl fele-fele arányban. Vagyis jelen helyzetben a gyermek édesanyja is örökölne annak ellenére, hogy a lakást ön vásárolta. Amennyiben időközben a fia házasságot köt, esetleg gyermeke születik, akkor megváltozik a helyzet, mivel akkor már a gyermekei, illetve a házastársa örököl önök helyett. Ha az ajándékozást követően végrendeletet készít a fia, melyben kizárólag önt nevezi meg örökösének, a volt felesége azt is megtámadhatja kötelesrész iránti igénye miatt, kivéve ha a fia az édesanyját a végrendeletében érvényesen kitagadja. Ezt akkor teheti meg például, ha a fia irányában fennálló törvényes tartási kötelezettségét súlyosan megsértette. Így elkerülhető, hogy a fia után az édesanya örököljön.

 **E-mail: nlugyved@centralmediacsoport.hu**



FOTÓ: PROFIMEDIA

Most mutassa meg!

VALAMI NAGY DOLOG VAN KÉSZÜLŐBEN... LEGYEN ÖN IS A RÉSZESE!

A Nők Lapja magazin pályázatot hirdet! Szeretnénk, ha képekkel elmesélné nekünk, hogy mit jelent önnek, a családjának a Nők Lapja. Mit szeret magazinunkban a legjobban?

Az izgalmas riportokat, a szépségtippeket, az életvezetési tanácsokat? Úgy érzi, szerzőink szinte a barátai, szívesen kényezteti családját a lapunkban található finom fogásokkal? Mutassa meg nekünk ezt egy fotóval, és nyerjen egyéves előfizetést!

Töltse fel Instagram-oldalára a címlapunkat egy saját kompozícióban, vagy például az aktuális magazinból elkészített étel fotóját, bármit, amit a lapunk inspirált! A lényeg, hogy lássa el a képet a **#noklapjakep** hashtaggel!

A beküldött képeket egy hatalmas mozaikfotó részeként viszontláthatja a magazinban és online oldalunkon, a szerkesztőség kedvencét pedig ráadásként **meglepjük egy egyéves Nők Lapja-előfizetéssel!**

Ha szeretne részt venni a pályázaton, kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi linken található szabályzatot:
www.nlcafe.hu/noklapja/20150701/nl-kep

VISSZHANG



Kedves Szerkesztőség! Nagyon ritkán érzem úgy, hogy írnom kell, de most olvastam *Mihalicz Csilla* írását *Honnan jön a „Zene" és meddig tart?* címmel. Én is a VIII. kerületben élek, és a kerületi magazinban meg egyéb hírekből is hallottam a Kék Pont körül támadt vitáról. Nagyon meg szeretném köszönni Mihalicz Csillának ezt a bátor cikket! Bátor, mert merte elkísérni az Alternatíva Alapítvány munkatársait erre a cseppet sem szívderítő körútra. És bátor, mert elfogulatlanul és őszintén leírta azt, amit látott, és leírta azt is, amit az alapítvány hozzáértő munkatársaitól hallott, hogy hogyan lehetne a helyzetet jobbá tenni. Eddig tele voltam kérdéssel ebben az ügyben, most úgy érzem, végre világosan látok. Még egyszer nagyon köszönöm! És köszönöm az egész szerkesztőségnek a színvonalas munkáját: *Éltető Éva*

KÖVESSEN MINKET!

Nők Lapja a Facebookon és az Instagramon is!

 **Levelezési cím: 1554 Budapest, Pf. 64.**

 **E-mail: forum.noklapja@centralmediacsoport.hu**

 **instagram.com/nok_lapja**

 **www.facebook.com/noklapja**

AMÍG ÉLSZ, MEGTALÁLHAT *a szerelem*



FOTÓ: SZÁSZ MARCELL

Annyi az előítélet, mint égen a csillag. Ha egy nő elmúlt negyven, már nem talál társat, a férfiaknak könnyebb a dolguk, a társkereső oldalak és irodák közvetítésével csak szélhámosokkal találkozhatunk… Ehhez képest a hatvannégy éves Ilona és a nyolcvanhárom esztendős Gábor ragyog a szerelemtől, pár hete volt az esküvőjük.

Ha korábban azt hittem volna, hogy a szerelem kizárólag a fiataloké, és a negyven-ötven feletti emberek leszoknak e csodálatos érzésről, akkor Ilona és Gábor hatására biztosan felülbírálnám a nézeteimet. Nem „látványosan" szeretik ők egymást, de mintha különös üvegharang borulna rájuk, amelynek falán nem hatol át a világ durvasága és cinizmusa, pedig mindketten megjárták a maguk poklait. Mégis úgy néznek egymásra, mint a nagyon fiatal szerelmesek, úgy fogják egymás kezét, mint az örökre összetartozó párok, és Gábor a világ legtermészetesebb hangján jegyzi meg, hogy amióta ismeri Ilonát, nem tudja, mi a mérgelődés, dühöngés vagy keserűség… Ráadásul a történetüket kiváló humorral – amelynek karmestere a világjárta Gábor – adják elő. Nevetni kell, amikor egy többdiplomás mérnök, aki angolul és magyarul publikáló író is, mély átéléssel meséli el, hogy az első randevújuk után hazafelé, félhangosan mondogatta magának az utcán: megtaláltad álmaid asszonyát, csak el ne rontsd te, marha…!

ILONA EGYEDÜL MARAD

Ha visszaforgathatnánk az idő kerekét, hogy bekukucskáljunk Ilona és Gábor öt-hat évvel ezelőtti életébe, egészen másnak látnánk őket. Kezdjük először a boldogságtól ragyogó feleséggel! Épp összedőlt a harminc éve tartó első házassága, amelyről azt hitte, örökre köttetett. Egy rossz szót sem szól a volt férjéről, inkább azt említi, hogy tehetséges ember és jó apa – pszichológusként azt is tudja, hogy egy házasságot mindig ketten rontanak el –, de elismeri, hogy végtelenül megviselte a kudarc, a harmadik betoppanása. – Ha egy nő egyedül marad egy hosszú házasság után, nagyon magába zuhan. Úgy érzi, nem kell már senkinek, mert öreg, élhetetlen, semmire sem jó, egy hatalmas nulla – magyarázza. – Magam is így gondoltam akkoriban, de esetemben súlyosbította a helyzetet, hogy nem sokkal a házasságom összeomlása előtt vesztettem el a szeretett szüleimet. Ráadásul a mai eszemmel azt mondom, túl sokáig vártam, reménykedtem, hogy talán mégis helyrejön minden. Pedig a rossz biztos tudata is jobb a tartós bizonytalanságnál! Nyugdíjba mentem – tehát már nem dolgoztam pszichológusként, csak dolgozgattam –, a nagylányunk is kirepült, aki nagyon jó házasságban él a párjával, és egy gyönyörű kisfiú édesanyja. Szóval az életem korábbi színterein feleslegesnek éreztem magam, és ha nem biztat egy kedves barátnőm, hogy ne zárkózzak be, hanem keressek új társat, nem tudom, mi lett volna velem.

GÁBOR EGYEDÜL MARAD

Most lássuk a boldog férjet! Bármilyen furcsa, Gábor házassága is épp harminc év után futott zátonyra. Ő sem mond rosszat a volt párjáról, csak azt jegyzi meg, hogy náluk is felbukkant a harmadik. – Kalandos életpályát jártam be, nem véletlen, hogy június huszadikán születtem meg 1932-ben. Tudja, mi történt a születésem napján az előző századokban? Például megégették *Dózsa Györgyöt*, meg akarták gyilkolni *Hitlert*, és e napon szálltak le az amerikaiak a Holdra. Ugye, szép? – sorolja nevetve. – Szerencsém, hogy strapabíró, erős katonacsaládból származom – apám neves pilóta volt –, magam is katonai iskolába jártam, ahol megedződtem. Majd frissen végzett

műegyetemistaként részt vettem az ötvenhatos eseményekben, tehát menekülnöm kellett. A nyelvtudásomnak és a végzettségemnek köszönhetem, hogy Kanadába kerültem, ahol még egy diplomát szereztem. Később mérnökként a sarkvidéken és Nigériában, az Egészségügyi Világszervezet munkatársaként pedig Kelet-Bengáliában, Libériában, Dél-Szudánban, Szomáliában, ahol az elnök tanácsadója voltam, és a Fidzsi-szigeteken dolgoztam. A hatvanas évek vége felé már Magyarországra is jöhettem a WHO munkatársaként és kanadai–magyar állampolgárként. Persze a sikeres pályámmal ellentétben a magánéletemmel nem dicsekedhettem. Kanadában elkapkodtam egy rövid ideig tartó házasságot, majd évekig nyögtem az anyagi következményeit… Megfizettem a tanulópénzt. Aztán jöttek-mentek a kanadai, afrikai, szőke és fekete nők, nem éltem szűzi életet, de nem mertem elköteleződni. Anyukám már nagyon aggódott értem, tehát amikor néha-néha hazajöttem, felsorakoztatta Budapest legcsúnyább, legkövérebb nőit, hogy válasszak közülük hűséges feleséget. Nem gondolta szegénykém, hogy „kémia" nélkül nem megy… Már ötven körül jártam, amikor Budapesten megismertem a második feleségemet, akivel Kanadában éltük le a közös harminc évünket. Nem volt sikertelen időszak, sokat dolgoztam, több kanadai egyetemen tanítottam, publikáltam a *Kanadai Magyarság* című lapban, és sorra jelentek meg a könyveim. Regények, krimik, még pornó is. Tizenhét angolul, hét magyarul… Amikor összeomlott a házasságunk, még az öngyilkosság gondolatával is eljátszottam, mert nem tudtam, mindez azért történik, hogy 2014-ben megismerhessem Ilonát.

A PÁRHUZAMOSOK TALÁLKOZNAK

A 2012-ben hazatelepülő Gábort az öccse fizette be abba az igényes társkereső irodába, ahová Ilona is regisztrált a barátnője unszolására. Több mint egy évig párhuzamosan futott az életútjuk – az asszony egyre szomorúbban, a férfi egyre elszántabban járt randevúkra –, mindketten kerestek, kutattak, de sehogy sem találták a „másik felüket". – Találkoztam rokonszenves és borzalmas férfiakkal is, aztán szép lassan megállapítottam, hogy a korban hozzám illők vagy nősek, vagy nálam fiatalabbat keresnek, vagy betegek, azaz lelkileg és testileg lerobbantak – magyarázza Ilona.

– Ma már biztos vagyok abban, hogy azért nem találtam igazi társra, mert ki kellett várnom Gábort. Hiszen egy látóasszony, akit a házasságom összeomlása után kerestem fel kíváncsiságból, azt jósolta, hogy lesz második férjem, méghozzá egy író… Amúgy nem volt haszontalan ez az időszak, mert sok mindenre rájöttem, amit korábban pszichológusként sem tudtam. Például arra, hogy a férfiak a NŐT keresik. Tehát aki társat szeretne találni, az ne akarjon dominálni, ne a diplomáival, a tudásával, a sikereivel próbáljon hódítani, ne az önállóságát, az erejét fitogtassa, inkább bányássza elő magából a nőiességet, a kedvességet, a finomságot és a lágyságot. Lehet, hogy ez a „tudás" is szerepet játszott abban, hogy Gábor az utolsó percben, amikor már elegem volt a keresgélésből, belém szeretett.

– Sokat randevúztam, hiszen arra vágytam, hogy életemben először én válasszak, és ne engem válasszanak – mondja Gábor. – Háát… Volt szép és okos, de hideg antinő, volt kedves, de butuska, az is előfordult, hogy a bemutatkozó levél alapján dekoratív, karcsú nőt vártam, aztán megjött egy százötven centis, „szélesvásznú" hölgy… Nem adtam fel, bár a sok meddő találkozás engem is elfárasztott. Amikor egy este megpillantottam Ilona fényképét, azonnal megállapítottam, hogy szörnyű a fotó, ám megragadott a szomorkás, titokzatos mosolya. Mint *Mona Lisa*, akiről nem tudjuk, miért mosolyog… Írtam neki, mire gyorsan jött válasz, amiből megtudtam, szívesen találkozik velem, nem zavarja, hogy nyolcvankét éves vagyok, ráadásul megemlítette, hogy egy látóasszony azt jósolta, író lesz a második férje. Tetszett! Néhány nappal később Kanadába kellett utaznom, ahonnan felhívtam, és még jobban tetszett a hangja – mert olyan, mint egy kislányé!

ERRE VÁRTUNK!

Tavaly áprilisban, az első randevún dőlt el a sorsuk. – Fekete-fehér ruhában érkezett Ilona a Karády Katalin kávézó teraszára, és úgy hatott rám, mint az áramütés – állítja Gábor.

– Nem azért mert szép volt és kedves, nem azért, mert Mona Lisa-mosolyt „viselt", hanem azért, mert ő volt az a nő, akit egész életemben kerestem. Bármilyen furcsa, biztos voltam abban, hogy a feleségem lesz, ha nem szúrom el – állítja Gábor. – Ránéztem, és úgy éreztem, mintha évezredek óta ismerném – emlékezik Ilona.

– Gyönyörű, fehér rózsával várt, és egyáltalán nem hasonlított az általam ismert nyolcvan körüli emberekre. Magas, dús a haja, pikírt a humora,

„Úgy hatott rám Ilona, mint az áramütés. Nem azért, mert szép volt és kedves, nem azért, mert Mona Lisa-mosolyt »viselt«, hanem azért, mert ő volt az nő, akit egész életemben kerestem."

kalandos az élete, szellemes, művelt és író! Együtt töltöttük a délutánt, beszélgettünk a sorsunkról, a hivatásunkról, az erényeinkről, hibáinkról, operákról és könyvekről, majd amikor hazaértem, hosszú idő óta először, végtelen nyugalom költözött a lelkembe. Biztonságban vagyok, vége a megpróbáltatásoknak…

Néhány hónap múlva Ilona Gáborhoz költözött, majd vettek egy közös lakást, s ma már a saját fészkükben élnek és dolgoznak. Igen, dolgoznak is, ami mindkettőjük számára öröm. Gábor diktálja az új könyvét, Ilona írja, olyan ez, mintha közös gyermeket hoznának világra. Ráadásul az „ifjú férj" Ilona ihletésére már verseket is ír. A nászútjukon született költeménye „A nimfa és a szatír" csupa humor, jókedv, szerelem és önirónia.

– Sokat tudunk együtt nevetni, hiszen nem haragszunk mi senkire, inkább őszintén kívánjuk életünk korábbi szereplőinek, hogy legyenek olyan boldogok, mint mi – állítja Gábor. – És azért meséltük el mindezt szívesen, hogy tanuljanak a példánkból mások! A legmélyebb gödörből is ki lehet kapaszkodni, hiszen amíg élsz, megtalálhat szerelem – teszi hozzá Ilona, majd összemosolyognak, megfogják egymás kezét, és már nem veszik észre, hogy én is az asztalnál ülök, a magnóm pedig felveszi minden szavukat.

V. Kulcsár Ildikó



Kicsi a menyasszonyi csokor, de hatalmas a boldogság

Az 1950-es évek amerikai asszonyairól nagyon élénk kép él a fejekben még a 21. században is: nők tökéletes sminkben, karcsú derékkal, pörgős szoknyában, szolid gyöngysorral a nyakukban háromfogásos vacsorával várják haza férjüket. Természetesen nagy mosollyal, boldogan. Igazi aranykor volt ez, vagy csupán remek marketingfogás?

Az igazi született feleségek

– AMIKOR A REKLÁM MONDTA MEG, HOGY KI VAGY

Az ötvenes években precízen kijelölték az asszonyok helyét, szerepét. A korabeli tanácsadó könyvek és magazinok útmutatása alapján a mindennapok a következő szabályokhoz igazodtak:

1 **NE BESZÉLJ!** Amikor a férj hazaérkezik, nem szabad a magad bajával terhelni, az ő mondanivalója sokkal fontosabb. Csak akkor szólj, ha ezt a férjed kifejezetten igényli.

2 **FŐZZ KIVÁLÓAN!** Ha otthon finom vacsora várja, akkor örömmel jár haza, de ha a koszt rossz, akkor inkább máshová megy. A legjobb, ha mindig az ő kedvencét főzöd. És persze a lakás legyen mindig makulátlan, a gyerekek tiszták és mosolygósak.

3 **„FORRÓ STEAK LEGYÉL, NE OLCSÓ DISZNÓHÚS!"** Az intelem nem a konyhára vonatkozik, hanem a hálószobára... Vagyis legyél kívánatos a férjed szemében, mert akkor nem máshol éli ki vágyait. Az alsónemű legyen mindig tökéletesen tiszta és a legdrágább, amit megengedhetsz magadnak. Lehetőleg rózsaszín és csipkés, mert a férfiak azt szeretik.

4 **NE LÉGY SE SZEXUÁLIS VÁMPÍR, SE FRIGID!** Szexért könyörögni tilos, annyiszor kell összebújni a férjjel, ahányszor ő szeretné, nem szabad az energiáit elszívni a magad örömére. De ha nincs kedved, neked akkor is csinálnod kell. Ha nem élvezed, akkor ezt ne hozd a tudomására, ne terheld ilyen apróságokkal.

5 **A SZABADSÁG JÁR.** A férjednek. Ha néha elcsámborog, kimarad, akkor életbe lép az első szabály: Ne beszélj róla! Bocsáss meg neki, és felejtsd el. A legjobb, ha meggyőzöd magad, hogy nem történt semmi.

6 **ÉLETED LEGFONTOSABB CÉLJA: BOLDOGGÁ TENNI A FÉRJEDET.** És gondoskodni a gyerekeidről. A sorrend nem felcserélhető.

ÉLET A HÁBORÚ UTÁN

Világos történelmi, gazdasági és politikai okai voltak annak, hogy az Egyesült Államokban miért éppen a háborút követő évtizedben alakult ki a színes-szagos családi álomvilág. A férfiak a harc helyett újra elkezdtek dolgozni, így kevesebb munkahely maradt a nők számára, és ha már otthon volt a férj, mindenki örült, hogy gyarapszik a család. Az 1954 és 1964 közötti időszak volt az igazi babyboom, tíz év alatt 76 millió gyerek született. Különösen a közép- és felső osztálybeli nők körében lendült fel a szülési kedv, a család felértékelődött, a háborús időszakot követően a boldogság egyenlő lett az otthon nyugalmával. Az amerikai család eszméje a hidegháborúban fontos tényezővé vált. A propaganda része volt, hogy mindenki lássa, mennyivel többet ér a hagyományos papa-mama-gyerekek felállás, mint a kommunista modell, ahol szegény kicsiket valami borzasztó óvodában terelik össze, az asszonyok pedig mennek a gyárba dolgozni zsákruhában, igénytelen külsővel. Ezzel szemben az amerikai asszonyok csodafrizuráikkal, színes, szuper nőies szoknyákban és felsőkben a meseszép otthonukban élvezik a kapitalizmus és a szabadság minden gyümölcsét. A társadalom megkívánta, hogy egy nő minél hamarabb férjhez menjen. Már a hajadon státusz is kellemetlen volt 23-24 éves kor felett, de egyedülállóként teherbe esni hatalmas botrányt jelentett. A bajba került lányok kimaradtak az iskolából, és a család a lehető legtávolabbi rokonhoz száműzte a fekete bárányt. Ezzel szemben aki időben – ha lehet, már 19-20 évesen – megházasodott, a családalapítással sem várt. Az esküvőt követő hetedik hónapban az ifjú feleségek túlnyomó többsége már babát várt, és sokan nem álltak meg egy-két gyereknél, a hatvanas évekre megduplázódott a három gyereket nevelő amerikai családok száma.



Ozzie és Harriet kalandjai – a kor egyik népszerű sorozata

FÉRJHEZ MENNI MINDENÁRON

Az ötvenes években hatalmas volt a nyomás a nőkön, hogy minél hamarabb jegygyűrű kerüljön az ujjukra, lehetőleg rögvest a középiskola elvégzése után. Az Egyesült Államokban ebben az évtizedben kötötték a legtöbb házasságot, és a párok átlagéletkora ekkor volt a legalacsonyabb. Jelentősen visszaesett a felsőoktatásba jelentkező lányok száma, és sokan nem is diplomáztak le, mert miután férjhez mentek, fontosabb volt a háztartás, mint a tanulás. Elterjedt nézet volt, hogy sokan csak azért tanultak tovább, hogy az egyetemen vagy főiskolán a „Mrs" fokozatot megszerezzék, és amint horogra került a megfelelő férfi, és megköttetett a házasság, az iskolába járás okafogyottá vált. Az, hogy a felsőoktatás nem a tudós nők kinevelését tűzte ki célul, teljesen elfogadott volt, maga *Lynn White,* a Mills College elnöke is úgy gondolta, hogy egy főiskolás lány órarendjében elengedhetetlenek az olyan tantárgyak, mint a lakberendezés és a családi büdzsé menedzselése.

> ***„Az ötvenes évek termelte ki az eszményi háziasszonyt, aki egyszerre remek szakács, gondoskodó édesanya és lojális feleség."***

A „SZTEREOTÍPUS"

A kutatók felhívják a figyelmet arra, hogy a média által közvetített kép soha nem fedi teljes mértékben a valóságot, sokszor idealizált képet fest az adott korról. Ahogy a mai kismamák többsége sem tökéletes frizurával, karcsún és mosolygósan cserél pelenkát, úgy az ötvenes évek amerikai

FOLYTATÁS A KÖVETKEZŐ OLDALON



Bree, Suzanne, Lynette, Edie és Gaby – a 21. század született feleségei

asszonyai sem kiáltottak repülősóért, ha megkapták álmaik porszívóját. De egyet biztosan sikkantottak. A korabeli reklámok és tévéműsorok a nőket célozták meg, mert ők vásároltak, ők döntötték el, milyen háztartási gépek és mely élelmiszerek nélkül nem lehet élni.
A kor egyik legnépszerűbb sorozata, az *Ozzie és Harriet kalandjai* követendő példát állított a háziasszonyok elé, milyennek is kell lennie a normál amerikai hétköznapoknak. A reklámok mindig vidám asszonyai szintén erősítették a képet, miszerint egy nő otthon, édesanyaként tud igazán kiteljesedni, a boldogságot a család kiszolgálása alapozza meg. Ez a szemlélet olyannyira eluralkodott, hogy egyesek szerint azok az anyák, akik – ha csak pár órára is – munkát vállalnak, veszélyeztetik az egész családot, mert nem állnak férjük és gyermekeik rendelkezésére minden pillanatban. Vagyis aki dolgozik, az rossz anya.

Az ötvenes évek termelte ki az eszményi háziasszonyt, aki egyszerre remek szakács, gondoskodó édesanya és lojális feleség. És az asszonyok egy része valóban elégedett volt azzal, hogy feleség és anya, a többieket pedig a média próbálta meggyőzni arról, hogy az ő birodalmuk a konyha, ott ők az uralkodók, és a család étkeztetése az igazi kiteljesedés. A reklámokban szereplő nők jellemzően gyermekeikkel társalogtak, miközben vacsorát készítettek, esetleg takarítottak boldogan, dalolva. Gyöngysorral a nyakukban, kis konttyal, magas sarkúban. Néhány reklámban kis korona is volt a fejükön… A valaha élt legcsinosabb háziasszonyok voltak ők.

Jónap Rita

Kísértenek az ötvenes évek?

Mielőtt azt gondolnánk, hogy hatvan évvel később már egészen más világot élünk, érdemes kicsit körülnézni. A nagy sikerű sorozat, a Született feleségek (eredeti címe Desperate Housewives, vagyis Mindenre elszánt háziasszonyok) főszereplői mindannyian emlékeztetnek elődeikre: Bree a takarítás és a tökéletes piték megszállottja, Lynette sorra szüli a gyerekeket, emiatt háttérbe szorul a karrierje, Gaby otthon ülő feleség, akit csak a saját szépsége érdekel, és Suzanne, aki gyengének, elesettnek érzi magát férfi nélkül. A Stepfordi feleségek című regény 1972-ben jelent meg, Ira Levin szatirikus thrillerje a tökéletes háziasszonyok elé tartott görbe tükröt, akik szinte gombnyomásra teljesítik a férjeik kívánságát, mintha csak távirányítóval működnének… Két filmadaptációnak is köszönhető, hogy a „stepfordi feleség" a férjének alárendelt, akarat nélküli asszony szinonimája lett.

Passuth László William Hanna Auer Lipót



Passuth László – és Esőisten

115 éve 1900. 07. 15-ÉN SZÜLETETT. Író, műfordító, nagyszerű történelmi regények szerzője. Budapesten jön világra, sokáig Kolozsvárt él, ott lesz egyetemista, végül Szegeden veszi át jogászdoktori oklevelét. 30 éven át banktisztviselő, majd 1951-től 1960-as nyugdíjazásáig az Országos Fordítóiroda munkatársa. Írói pályája kezdetén útirajzok, történelmi tanulmányok kerülnek ki tolla alól. A *Magyar Nemzet* külső munkatársa. Hatalmas tudású, sokoldalúan művelt. Első regénye, az *Eurázia* (1937) után *Móricz Zsigmond* kifejezett biztatására megírja mostanáig nagyon népszerű művét (*Esőisten siratja Mexikót*). A spanyol trilógia további két darabja a *Fekete bársonyban* és *A harmadik udvarmester*. A magyar történelmet is felidézi: *Sasnak körme között*, *Négy szél Erdélyben*, *Hétszer vágott mező*, *Tört királytükör*. Társadalmi regényei kevésbé népszerűek, mint történelmi művei. Noha évtizedeken keresztül a legolvasottabb magyar írók egyike, a hivatalos elismerés elmarad. 1948-ban kizárják az írószövetségből. 1956-ig csak álnéven publikálhat. *(1979. 06. 19-én hunyt el.)*

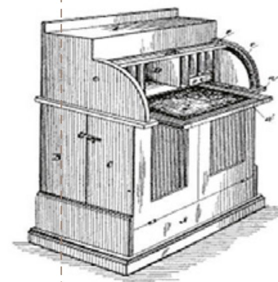
William Hanna – és a rajzfilm

105 éve 1910. 07. 14-ÉN SZÜLETETT. **Új-Mexikóban jön világra, egyetlen fiú a hét gyermek között. Kiskorában sokat költözik a család, végül 1919-ben Kaliforniában telepednek le. Diákéveiben egy tánczenekar szaxofonosa, szenvedélye lesz a zene, később sok slágert szerez rajzfilmjeihez. Újságírást és építészetet kezd tanulni, ám jön a gazdasági világválság, s ő szakít az iskolával. Egy ideig a munkanélküliek kenyerét eszi, majd autómosóban dolgozik. Rajztehetsége révén bekerül egy animációs stúdióba. Évek múltán sorsa összehozza őt *Joseph Barberával*, akivel nagyszerű szerzőtársak lesznek és maradnak 60 éven át. Kiválóan kiegészítik egymást, egyikük a humorban erősebb, másikuk a rajzolás terén zseniális. Első sikeres közös alkotásuk egy *Tom és Jerry*-rajzfilm. Kétszáz epizódig meg sem állnak. További közös „gyerekeik": *Maci Laci*, *Magilla Gorilla*, *Turpi úrfi*, *Inci és Finci*, majd a hatvanas évek elején *Frédi és Béni*. Hét Oscar-díjat kapnak, és a közönség rajongó szeretetét. Rajzfilmjeiket húsz nyelven játszották, és 300 millióan látták. *(William Hanna 2001. 03. 22-én halt meg.)***

Auer Lipót – és a hegedű

85 éve 1930. 07. 15-ÉN HUNYT EL. Világhírű hegedűvirtuóz, zenepedagógus. Veszprém szülötte, apja szobafestő. Istenadta tehetség. Szülővárosában első tanára *Liedl Lipót*, később három esztendőn át a Budapesti Hangász Egyleti Zenedében *Ridley-Kohne Dávid*. Bécsben képezi tovább magát, 13 évesen már diplomát kap. 1859-től hangversenyeivel valóságos diadalutat jár be. 1861-től Párizsban – ahol megismerkedik *Rossinivel* és *Berliozzal* –, majd Hannoverben – itt a híres hegedűművész és tanár *Joachim Józsefnél* – csiszolja tudását. 1868: Szentpétervárra költözik, ott 1917-ig a Konzervatórium hegedűtanára. Negyedszázadon át vezeti a híres-nevezetes *Szentpétervári Vonósnégyest*, egy ideig az orosz balett szólóhegedűse, majd a cár szólistája. Nemesi rangot, államtanácsosi címet kap, *Csajkovszkij* neki ajánlja hegedűversenyét. Rajta kívül barátjának tekinti őt *Rimszkij-Korszakov*, *Liszt*, *Rahmanyinov*, zseniális tanítványai között van *Mischa Elman* és *Jascha Heifetz* is. A forradalom után az USA-ban él, professzor. 80 évesen még koncertezik. *(1845. 06. 07-én született.)*







EGYSZER VOLT…

ÁGYBÓL ASZTAL

Ki mint veti ágyát, úgy alussza álmát. Reggelre járván, viszont fel lehet majd hajtani, hogy helyes kis szekreter váljék belőle. Ügyesen tud írogatni rajta. Így képzelte ezt *Sarah Elizabeth Goode* is, az első afroamerikai nő, aki szabadalmi bejegyzést kapott fenti találmányára, éppen 130 éve, 1885. július 14-én. A hölgy még rabszolgának született, majd a polgárháború után meglehetős karriert futott be, családi bútorüzletet nyitott. Hamar megtapasztalta: sok a kis lakás, szorító a helyszűke, nagy az igény a többfunkciós bútorokra. Nosza, papírt, ceruzát ragadott. Bejött neki. Bejött nekünk. Sok jó bútor kis helyen elfér. **(m. a.)**

NŐK LAPJA anno

28 ÉVE



AMIKOR A NŐK…

„…dobnak, futnak, ugranak, hajítják a gerelyt, léc fölött suhannak, szaltóznak, vízbe vetik magukat, szóval, amikor olyasmit csinálnak, amit hajdan kikent-kifent bajuszú komoly urak műveltek, akkor persze nem valami férfidolgot tesznek, egyszerűen emberi dologra adják a fejük, kezük, lábuk, testük…" *(1987. 07. 19.)*

FOTÓ: ISTOCKPHOTO

SZOMSZÉDOKAT KERESÜNK!

A sok bevándorlónál csak a kevés adófizető rosszabb – vallják az elnéptelenedő települések vezetői Észak-Amerikában, ezért bármit megtesznek, hogy élettel töltsék meg az utcákat és az iskolákat. Néha még fizetnek is.

ALASZKA

A 19. században az aranyláz hajtotta a havas, medvés vidékre a kalandorokat, ma az alanyi jogon járó fizetés-kiegészítéstől remélhetnek biztosabb megélhetést. Itt ugyanis a kőolajtermelésből származó állami jövedelem egy részét évente szétosztják a helyiek között. Az osztalék a gyerekektől kezdve a vendégmunkásokig bárkit megillet, aki az előző naptári évben alaszkai lakosnak számított (és ezt például albérleti szerződéssel igazolni is tudja), száznyolcvan napnál többet töltött az államban, és nincs ellene büntetőeljárás. Tavaly fejenként 1884 dollár járt mindenkinek. A jutalékot először 1982-ben fizették ki, azóta a lakosság száma szinte megduplázódott, legutóbb már hétszázharmincezerfelé osztották a pénzt.



DETROIT

„De legalább nem vagyunk Detroit" – énekelték egy másik szerény adottságú amerikai várost, Clevelandet népszerűsítő videóban 2009-ben. A michigani Detroit akkor valóban az összeomlás szélén állt. Pedig a 20. század első felében az autó- és fegyvergyáraknak köszönhetően még virágzott, de mivel délen olcsóbb volt a munkaerő, ezek a vállalatok elhagyták a várost, és a gazdaság az ötvenes évektől hanyatlani kezdett. A rasszizmus és alulfizetettség miatt a fekete lakosok fellázadtak.

A közel kétmilliós metropoliszból 2010-re már csak egy hétszázezres szellemváros maradt. Lepusztult házak tízezrei kongtak az ürességtől. Ekkor már a lakosság kilencven százaléka színesbőrű volt, nagy részük elszegényedett, tartozott az adóval, sokan csapvíz nélkül maradtak, a bűnözés és a kábítószerezés félelmetes méreteket öltött, miközben a peremvárosban jómódú fehérek éltek. (A két világ határa a „nyolcmérföldes út", erről kapta a címét *Eminem* filmje.) Az önkormányzat 2013-ban csődöt jelentett.

Ma a vezetők mindent bevetnek, hogy életet leheljenek a városba. Aprópénzért kínálják az ingatlanokat azoknak, akik vállalják, hogy felújítják új otthonukat, és fél éven belül beköltöznek. (A program neve: Szomszédokat keresünk!) Több nagyvállalat kedvezményes, akár húszezer dolláros lakáskölcsönt vagy kétezerötszáz dolláros lakbértámogatást ajánl fel a leendő dolgozóknak. Harminc lelkes, értelmiségi fiatal pedig azért kapott ösztöndíjat, mert egy évig itt élt, dolgozott, és közben a város fellendítésén serénykedett.

NIAGARA FALLS

A New York állambeli város a vízesés amerikai partján fekszik, és sokáig az ipar egyik fellegvára volt. Aztán a negyvenes években egy elektrokémiai társaság engedélyt kapott arra, hogy az egyik kerületben lerakja a vegyi hulladékokat. A kemikáliákat kétszáz literes tartályokban ásták el, majd az árkot betemették, s a helyén később több iskola és lakóház épült. Ám a hatvanas években repedezni kezdett a talaj, és az eső kioldotta a vegyszereket. A pincékben büdös iszap bugyogott fel, a gyerekek foszforos kövekkel dobálóztak. A növényzet kipusztult, megszaporodtak a rákos megbetegedések és a vetélések. 1978-ban végül megállapították a katasztrófahelyzetet, majd nyolcszáz családot kitelepítettek. A környék 1990 óta lakható újra. Niagara Falls ma azzal töltené meg a felsőoktatási intézményeit, hogy a jelentkezők a hétezer dolláros diákhitelt ráérnek csak két év múlva visszafizetni, viszont addig a városban kell lakniuk.



MARQUETTE

„Egy jelzőlámpás" település Kansasban, ahol a kávézó hétfőnként zárva, a borbély reggel nyolctól délutánig fogadja a vendégeit, és talán csak a gyakori tornádó pezsdíti fel az életet. Mivel a fiatalok a nagyobb városokban próbálnak boldogulni, általában csak az idősebbek és szegényebbek maradnak, márpedig Marquette-nek a túléléshez – például az iskola működtetéséhez – több adófizetőre lenne szüksége. Most közművesített ingyentelket osztogatnak, a leendő tulajdonosnak csak annyi a feladata, hogy házat épít rajta, és egy éven belül odaköltözik, még munkát is keresnek neki. Ezt a tévében is meghirdették, és az akció sikeresnek tűnik, az ötven új családdal együtt a város népessége hétszázfősre duzzadt. A polgármesternek nincsenek illúziói, tudja, hogy a multicégek helyett a kisembereket kell megcélozniuk. Azt mondta, ez a közösség kicsi ahhoz, hogy elefántra vadásszon.

SASKATCHEWAN

Kanadai „préritartomány". A kormány a 19. század vége felé ingyenföldet osztogatott a letelepedőknek, akkoriban alapította meg az itteni Kaposvárt *Eszterházy Pál Oszkár* főhadnagy, akit – hiába szerette volna – az Esterházy család máig nem ismer el rokonként. Később a szomszédban róla is elneveztek egy falut. A tartományban talált új hazát az első világháború előtt sok száz székely is, de a mai lakosok többsége már nem beszél magyarul.

A főleg mezőgazdaságból és állattenyésztésből élő régióban ma tízmilliónál többen élnek, mégis örömmel várják a tanulni vágyókat, csak az ingyenföld helyett most tandíj-visszafizetéssel próbálják vonzóbbá tenni az erdőkkel tarkított környéket. Aki tíz évre ideköltözik, és abból négy évet tanul, majd munkája után harminchatezer kanadai dollárt adózik, az húszezer dollárt visszakap. „A bevándorlás létfontosságú a jövőnk szempontjából – írják a tartomány hivatalos honlapján. – Az újonnan érkezőkkel nő a népességünk. Megújítják a közösségünket azzal, hogy energiát és ötleteket hoznak, segítenek betölteni a szabad állásokat, és élénkítik a gazdaságot. Üdvözlünk mindenkit, aki azért jön, hogy Saskatchewanban éljen, dolgozzon és gyarapodjon."





CHATTANOOGA

A szomszédos hegyek miatt a város levegője nehezen tisztul – 1969-ben megállapították, hogy az országban itt a legnagyobb a szmog. A nyolcvanas években visszaesett az ipari termelés, megnőtt a munkanélküliség, ezért a lakosság tizede elvándorolt, ám az utóbbi évtizedekben egyre több vállalat fedezte fel magának a környéket. Aztán 2010-ben az egykori indiánfalu meglepte a világot: ahelyett, hogy mindenféle kedvezményekkel csalogatnák az embereket, az egész városban kiépítették a másodpercenkénti egy gigabites internetet. (Egy kétórás filmet fél perc alatt le lehet tölteni.) A számítástechnikai szektor felbolydult, özönlenek a programozók, informatikai cégek, a 3D-s technológia óriási fejlődésnek indult. Az egyik koncerten például valaki úgy énekelt duettet, hogy a több ezer mérföldre, Los Angelesben lévő társát élőben, három dimenzióban a színpadra vetítették. A „Gig City" vívmányaival csak egyetlen szuperhős elégedetlen. A *Vasember* című film egyik jelenetében *Robert Downey Junior* Chattanoogában találja magát, és meggyűlik a baja a lassú internettel. Ezen a poénon szinte az összes chattanoogai néző vérig sértődött.

Pór Attila



Okostelefon, hatékonyabb munka

Hogy a folyamatos online jelenlét, a gyors e-mailezés vagy egy üzleti mobilapplikáció komoly hasznot hozhat a vállalkozásoknak, azt aligha kell magyarázni. De a mobilinternet ma már sokkal több lehetőséget tartogat, szinte minden üzleti feladatra született már megoldás.

A mai felgyorsult világban talán nincs is olyan szakma, amelyik nélkülözhetné a mobilinternet előnyeit. Még a futárszolgálatok is csak az okostelefonok segítségével maradhatnak talpon, hiszen számukra valóban kulcsfontosságú a pontosság. A mobilinternettel és egy okos, valós idejű navigációs alkalmazással pillanatok alatt megkereshetik a leggyorsabb, legrövidebb kiutat a dugóból, illetve ellenőrizhetik, hogy jó címen járnak-e. Ráadásul a mobiltelefon térképként való használata most nem terheli annak főegyenlegét, mert a belföldi navigációra fordítható korlátlan adatmennyiséget – a Waze és az Applemaps alkalmazásokhoz – külön opcióként nyújtja a Telekom.

217 DVD A FELHŐBEN

De a mobilinternet nemcsak a navigáció esetében hasznos, például a lakásfelújítással foglalkozó vállalkozások munkáját is hatékonyan segítheti: az ügyféllel folytatott megbeszélés során témába vágó honlapokat kereshetünk fel, vagy lehívhatjuk azokat az árlistákat, színmintákat, referenciafotókat és egyéb dokumentumokat, amelyeket feltöltöttünk egy folyamatosan rendelkezésre álló és kiemelten biztonságos felhőalapú tárhelyre. Hatalmas szabadságot biztosít, hogy a fájlokat bárhol, bármikor elérhetjük, ehhez csak egy okoseszközre, megfelelő internetkapcsolatra és a Telekom Üzleti Mobilnet díjcsomagjára van szükség, amely a Next Business mobildíjcsomagokban vagy akár önálló SIM-kártyán biztosítja a mobilinternetezés lehetőségét. Ez a felhőalapú tárhely, amelyre dokumentumokat menthetünk, a OneDrive vállalati verzió, amely 1 TB adatmennyiség, vagyis 217 DVD lemeznek megfelelő adat tárolására elegendő. A havidíjban foglalt plusz szolgáltatásként nemcsak az Üzleti Mobilnet díjcsomagokhoz, hanem a Telekom meghatározott vezetékesinternet-szolgáltatásaihoz is kérhető.

A FŐNÖK MINDENT TUD

A hatékonyságnövelő szolgáltatások között említendő még a mobilra optimalizált verzióval is rendelkező MiniCRM, amely egyszerűvé és eredményessé teszi az értékesítést. Többé nem kell kockás füzettel, Excel-fájlokkal, naptárakkal vesződnünk, a szoftver rendszerezi az értékesítést, a marketinget, az ügyfélszolgálatot, és az összes, partnerekkel kapcsolatos információt egy adatbázisban tárolja. A cégvezetők például azt is ellenőrizhetik vele, hogy a munkatársak milyen hatékonyan dolgoznak: hány ügyfelük van, hogyan és hány nap alatt értékesítik a termékeket. Ha valaki szabadságra megy, vagy távozik a vállalattól, a kollégák könnyedén átvehetik tőle a feladatokat, mert minden korábbi és folyamatban lévő ügyet (levelezést, árajánlatkérést, emlékeztetőt) rögzít a rendszer.

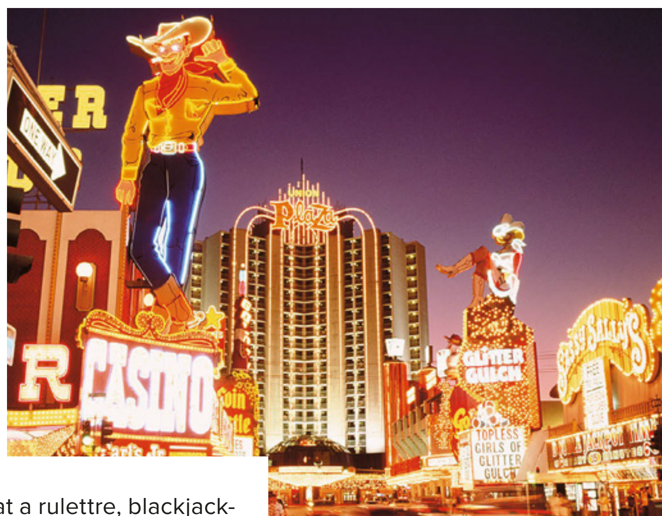
Ne feledje! A mobilnet is lehet munkaeszköz.


BALLYS
EIFFEL TOWER RESTAURANT

LAS VEGAS

Kaszinókirályság a sivatagban

Már messziről látni a forró levegőben vibráló, színes fényeket, ahová a pokoli Halál Völgyén keresztül visz az út. Nyílegyenes sztrádán repesztünk a szerencsejátékosok aranybányájába, a Mojave-sivatag közepén mára gigantikus kaszinóvá nőtt városba.


Az emblematikus neoncowboy


Sivatagi tájkép Nevadában

Ebben a kacsalábon forgó, neon Eldorádóban minden olajozottan működik, megállás nélkül, éjjel-nappal. Nincs szünnap, záróra, soha nem kapcsolják le a számítógépes vezérlésű, színes fényeket. Évente negyvenmillió turista látogat Las Vegasba, a show-biznisz hazájába, a szerencsejátékok fővárosába. Hogy mennyi pénzt hagynak ott, arról nincs adat.

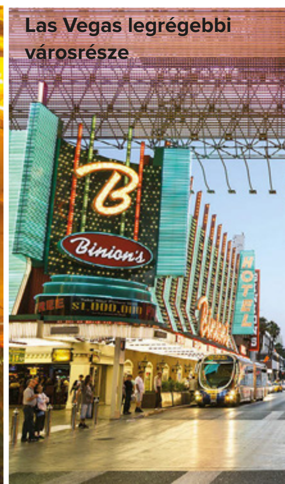
Ez is ki van találva. Minden elképesztően olcsó, majdhogynem ingyen van. Egy a lényeg: aki idejön, kaszinózzon. Mindegy, hogy nagy tétekben játszik, vagy apróban, csak költse a pénzét. Erre valók a mindenütt útba eső „félkarú rablók", de még szállodai lakosztályunk toalettjeiben is kicsörgethetünk néhány menetet, ha nem jönne álom a szemünkre.

KUPONVADÁSZAT ÉS XXL-ES ÁLOMTRIKÓ

Alighogy megérkezünk, a város 15 kilométer hosszú, híres főutcájába, a Stripre, tízen futunk százfelé. Mindenkit elkap a vegasi dili: a srácok rávetik magukat a rulettre, blackjackre, a nők előbb elfoglalnák a szobáikat. Fel-alá rohangászunk a Circus Circus Hotel futballstadion méretű halljában, amelyet berendeztek kaszinónak, és a játékautomatáktól nem látni a hotelportát. Már indulnék, amikor a fiatal, magyarul is jól beszélő, lengyel portás felmarkol a pultról egy csomó kupont, és a kezembe nyomja. Mire jó ez? – kérdezem tanácstalanul. Mindenre. Bárhol, bármire beválthatók, a szupersztáros szupershow-k kivételével. Rögtön kipróbálok egyet a büfében: sült krumplira és üdítőre. Ettől kezdve, amerre megyek, mindenütt gyűjtögetem a kuponokat, közben apróval etetgetem az automatákat is. Az egyik elnyeli, a másik kipenget egy dollárért ötöt-tízet. Kezdem magam *Krőzusnak* érezni ott, ahol egyesek vagyonokat nyernek, vagy tapsolnak el.

Vegas éjjel él, ilyenkor egymást érik a látványos – és ingyenes –


Virágerdő a Bellagio halljában



Las Vegas legrégebbi városrésze


A sivatag Velencéje

FOTÓ: EUROPRESS, SAFA, 123RF


„Táncoló” szökőkutak a Hotel Bellagio előtt

utcai show-műsorok. Az egyik sarkon kalózok vívják a vízicsatát ágyúkkal és elsüllyeszthető árbocos hajókkal, nem messze káprázatos vízirevüben gyönyörködhettünk. Éjszaka varázslatos a Fremont Street, a belváros acéltetővel borított kaszinóutcája. Az emberek egyik játékteremből mennek a másikba, bámészkodnak. Van mit: a kupola belsejére vetített lézershow lélegzetállító. Közben megy a nagy leárazás. Eljön a pillanat, hogy begyűjtsem kedvenc XXL-es álomtrikóimat. Hármat adnak négy dollárért. Ennek örömére beváltok még egy kupont – fagyira. Hol lehet ilyen jó napot szerezni magunknak, ennyiért?

VILÁG CSODÁI, EGYESÜLJETEK!

Másnap meghívom kuponreggelire a csapatot, a város legdrágább hoteljébe, a Bellagióba. Az óriási hall mennyezetét színes üvegvirágok borítják, padlóvázákban, üvegtálakban egzotikus virágok illatoznak. Halk zene, pompa, fényűzés, a Jó szerencsét!-rántotta – à la Las Vegas – kiváló. Serpenyőben sütik, szalonnakockával, a tetején nagy szemű, friss eper. Kissé szokatlan párosítás, de jobban mutat az elegáns környezetben. Lassan kezdem érteni, hogy nem minden elvetendő, ami eltér a mi ízlésvilágunktól. Mint például ez a furcsa játékváros, a gigantikus babaházaival, itt, a semmi közepén. Nekünk amolyan Disneyland felnőtt gyerekeknek, az amerikai polgároknak viszont azt sugallja: „Tiéd a világ!”

Elég, ha valaki beteszi ide a lábát, máris nyer. Egy nagy rakás önbizalmat. Amire vágyik, azt megtalálja: izgalmat, kalandot, csodát. Idetolják neki Párizsból az Eiffel-tornyot, Velencéből a Sóhajok hídját, Manhattan felhőkarcolóit, a Szabadság-szobrot. Itt van minden, ami értékes a világban. Világ csodái, egyesüljetek!

A kényelmesebbek vonaton utazhatnak egyik szállodából a másikba, országról országra. A bátrabbak 350 méter magasságban, a Stratosphere Towerben lévő katapultot és libikókát is kipróbálhatják. Ez a torony a város legmagasabb épülete, innét legszebb a kilátás.

Vegasban minden kívánság teljesíthető, évente több mint százezren itt kötnek gyorsházasságot. Az engedélyt olcsón adják, persze minél extrább az esketési ceremónia, annál magasabbak az árak.

Nekünk először furcsa – de hamar megszokjuk –, hogy mindig kéznél vannak a játékautomaták, ahová behullajthatjuk maradék zsetonjainkat. Ez a nagy mutatvány, a pénz folyamatos pörgetése. Hiszen aki nyer, nemcsak őrjöng a boldogságtól, hanem rohan elkölteni. A Glitter Gulch tetején trónoló *Vegas Vicky* – az emblematikus neoncowboy, *Vegas Vic* párja – mintha nevetve biztatná a költekezőket: „Ez Las Vegas! Ahol a pénz jön, és megy. Ne sajnáld! Örülj a szerencsédnek, hogy itt lehetsz!”

Vadas Zsuzsa



A reklámok fantasztikusak


Autóút a Halál Völgyén keresztül


Egy kis kínai misztika a Bellagióban

IDŐUTAZÁS Alsó-Szászországban

Nem kell feltalálnunk az időgépet ahhoz, hogy kicsit belenézzünk a múltba. Elég ellátogatni Németország alsó-szászországi tartományába, ahol négyszáz évet vagy még ennél is többet ugorhatunk vissza az időben. Az úti cél Hessen, Saalburg és Galuberg.

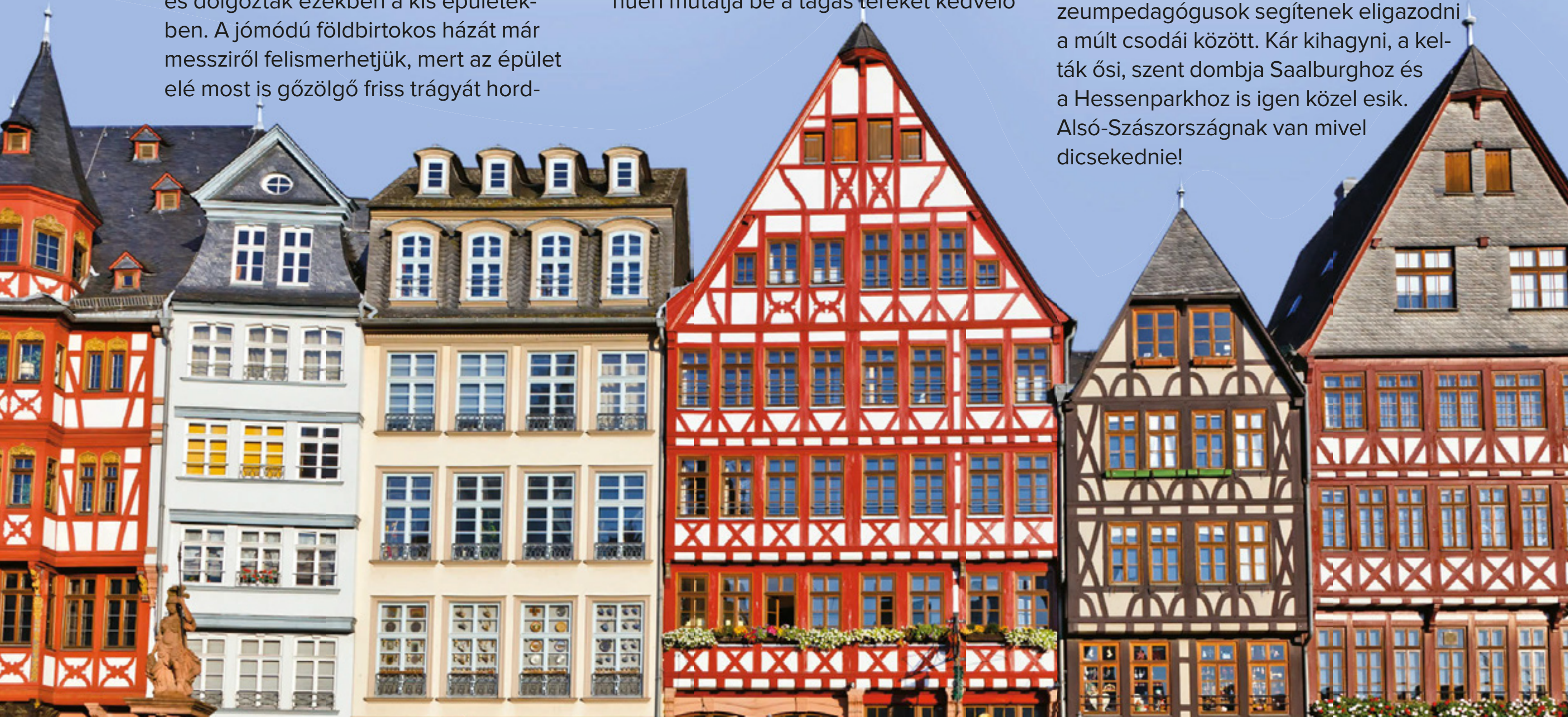
Csodálatos kisváros Hessen, igazi középkori hangulatot idéz, ahol a főteret egykori szökőkút díszíti, és fagerendás házak veszik körül. Minden épület eredeti és ódon. Igaz, nem mindig álltak így egymás mellett. Történt ugyanis, hogy a tartományban lévő legrégebbi házakat, templomokat összeírták, majd darabokra szedték, és újjáépítették. Így szép lassan újra lett a városkának postája, szatócsboltja, vendéglője, iskolája, így épült fel a gazdag földbirtokos háza, a tízgyerekes polgárcsalád otthona. Az eredeti bútorokkal berendezett, gerendás faházak arról árulkodnak, kik és hogyan éltek és dolgoztak ezekben a kis épületekben. A jómódú földbirtokos házát már messziről felismerhetjük, mert az épület elé most is gőzölgő friss trágyát hordtak. Ez jelezte egykor és ma is: a gazda tehetős, rengeteg állatot tart. Az egyedülálló Hessenparkban sötétedésig ismerkedhetünk a középkori germán város életével. De aki annyira beleszeret ebbe a hangulatba, hogy még tovább is szeretné élvezni, az meg is szállhat a városka egyetlen korabeli fogadójában. Ez lesz csak az igazi időutazás! Hiszen minden a négyszáz évvel ezelőtti világot idézi.

RÓMAIAK ITT IS, OTT IS

Az ókori Római Birodalomból érkező katonák nyomait több helyen felfedezhetjük Németországban. Frankfurttól északra, Bad Homburgban húzódik a Római Birodalom és a germán törzsterületek közti egykori határvonal, az úgynevezett felsőgermán limes. Ez és a nagy-britanniai *Hadrianus*-fal a világörökség része. Ötszázötven kilométeres hosszával ma Európa leghosszabb régészeti műemléke. Saalburgban azonban nem csupán néhány eredeti kő jelzi a helyét, itt egész erőd áll! A régészeti kutatások alapján rekonstruált épület hűen mutatja be a tágas tereket kedvelő katonák mindennapjait. Van itt fürdő, társalgó, hatalmas csatatér a hétköznapi gyakorlatok számára, várárok, várfal, őrtorony, kemence, tágas csarnokok. Meg sem lepődünk, amikor fekete lován feltűnik a légió egyik vezetője – úgy olvad a tájba, mintha nem is ő, hanem mi, látogatók volnánk a szellemek. Amikor a házak és a fák közül megpillantjuk a hagyományőrző római katonákat, tényleg olyan minden, mintha kétezer évet utaztunk volna az időben.

A KELTÁK DOMBJÁN

Ha még a rómaiaknál is régebbi időszakba szeretnénk röpülni, akkor Glauberg lesz a legjobb úti cél. A zöld mezők egyhangúságát kultikus domb töri meg, a kelták szent helye. A síremlék tetejéről sávokban futnak a szent ösvények, és hogy melyiknek mi a szerepe, arra csak a közeli múzeumban találunk magyarázatot. Az i. e. 5. századból származó síremlékből számos régészeti lelet került elő, többek között edények, ruhák, munkaeszközök. A 2011-ben megnyílt múzeumban interaktív táblák és felkészült múzeumpedagógusok segítenek eligazodni a múlt csodái között. Kár kihagyni, a kelták ősi, szent dombja Saalburghoz és a Hessenparkhoz is igen közel esik. Alsó-Szászországnak van mivel dicsekednie!



A cikket a Német Turisztikai Hivatal (DZT) támogatta.



RIST LILLA

Hair újratöltve

Kevés olyan film van, ami mindannyiszor a képernyő elé szögez, ahányszor csak vetítik. A Hair ilyen, magával ragad a szereplők ártatlan őszintesége, igazságkeresése, kamaszos lázadása, és persze a zene, amely időn és téren túl is óriási hatást gyakorol rám. A színes ruhákat, a vad frizurákat és azt a fajta szabadságot látva, amelyet a szereplők képviselnek, mindig megirigylem ezt az életet, és el is gondolkodom kisebb-nagyobb hazugságainkon és kényszereinken. Mert itt mindenki úgy cselekszik, ahogyan azt a szíve diktálja, és mindezt az emberség és a legmélyebb barátság jegyében. Most színpadon is láthatjuk az eredeti Broadway-musicalt, amelynek bemutatóját 1968-ban tartották New Yorkban. A darab története valamelyest eltér a Hair című film sztorijától, de a magával ragadó zene itt sem marad el, ahogy a háború, az idősebb generáció és a hazugságok elleni lázadás sem.



SZÍNHÁZ

HAIR

A BELVÁROSI SZÍNHÁZ PRODUKCIÓJA, PÉCS, **JÚLIUS 17–18.**
KÁPTALAN UTCAI SZABADTÉRI SZÍNPAD



FILM

SZERELEMSZIGET

HORVÁT–NÉMET–BOSZNIAI–SVÁJCI VÍGJÁTÉK, 16 ÉVEN FELÜLIEKNEK!

Az Arany Medve-díjas rendezőnő, *Jasmila Žbanić* vígjátéka a szerelmi háromszög motívumát állítja a középpontba, mégsem tipikus romantikus film. A festői környezet, a remek színészi játékok és a legendás *Franco Nero* vendégszereplése csak hab a tortán. A Szerelemsziget frissítő, pikáns, üde vígjáték a modern kapcsolatokról.





PROGRAM

VESZPRÉMFEST

JÚLIUS 15–19.

A 12. VeszprémFest, ha lehet, még az eddigieknél is színesebb zenei élménnyel várja a látogatókat. A forró hangulatot a *Kool & the Gang* és a *New Orleans Jazz Orchestra* garantálja. A fesztivál zárónapján a fiatal *Emeli Sandé*, a világhírű brit R&B- és soulénekesnő lép fel, akinek *Our Version of Events* című lemeze 2012-ben az Egyesült Királyság legsikeresebb debütáló albuma lett.




KIÁLLÍTÁS

CSONTVÁRY GÉNIUSZA

BUDAI VÁR, VOLT HONVÉD FŐPARANCSNOKSÁG **DECEMBER 31-IG**

Csontváry Kosztka Tivadar (1853–1919) a modern magyar képzőművészet egyik legnagyobb hatású alakja. A saját maga által nagy gonddal megrendezett kiállításai gyakorlatilag visszhangtalanok maradtak – életében sem a szakma, sem a közönség érdeklődését nem keltette fel. Sok évnek kellett eltelnie, mire felfigyeltek rá. A mostani tárlat tizenhét teremben látható. A téralakításhoz mintegy 1200 négyzetméternyi vendégfal épült. A falakon megjelenő információs szövegeken kívül filmekkel is találkozhat a látogató. Például egy *Dér András* rendezésében készült riportfilmmel, amelyben hét olyan ember – művész, művészettörténész, esztéta – nyilatkozik Csontváry mai megítéléséről, aki sokat foglalkozott az életművel.

GYEREKEKNEK

SZALÓKI ÁGI CSALÁDI KONCERTJE

NAGYMAROS, TEMPLOMKERTI SZÍNPAD **JÚLIUS 18.**

A társadalmi szerepvállalásáról is híres énekesnő július közepén igazi családi élményt kínál a koncertre látogatóknak. Szalóki Ági több gyereklemezt is készített már, ezek sikere biztosítja, hogy ezen a nyári délutánon kicsik és nagyok egyaránt jól érzik majd magukat.






KONCERT

KISTEHÉN-KONCERT

BLUE SPOT MAJOR, KAPOLCS **JÚLIUS 25. 18.30**
MŰVÉSZETEK VÖLGYE

A Kistehén zenekar első sikereit a *Szerelmes vagyok minden nőbe* című albumukkal érték el, ettől kezdve a zenekar ismertsége nőni kezdett. A *Virágok a réten* daluk a *Songlines* „Top of the World” albumán is megjelent, melyet több amerikai, európai és hazai fellépés követett. Legutóbbi lemezüket 2010-ben adták ki, és már most dolgoznak az új albumon. Régi és új számaikból a mostani koncerten is ízelítőt kaphatunk.



KOMOLYZENE

VARNUS XAVÉR ORGONAHANGVERSENYE

KÖVESKÁL REFORMÁTUS TEMPLOM **JÚLIUS 25.**

Bár sok esztendeje visszavonult családja Balaton-felvidéki birtokára, az elmúlt évek mégis páratlan sikereket hoztak Varnus Xavérnak. 2010-ben a köztársasági elnök a magyar állam által adható legmagasabb kitüntetést, a Magyar Köztársasági Érdemrend középkeresztjét adta át neki. Most Köveskálon hallhatjuk *Bíró Eszter* (ének) közreműködésével.






CD

CIMBALIBAND – MOLDVA

A Cimbaliband eddigi zenei irányzatában mindig nagyon fontos szerepet játszott a népzenei gyökerek megismerése. A Cimbaliband Moldva című lemezével visszatér a gyökerekhez, és az autentikus moldvai zenéhez, nem a szokásos hangszerelésben. A Fonó kiadásában megjelent lemezzel az alkotók egyben tisztelegnek és köszönetet mondanak a moldvai csángóknak.

fesztiválok

LIPÓTI KENYÉR- ÉS HALFESZTIVÁL

JÚLIUS 17-18.

Minden korosztályt egyaránt szeretettel várnak a Mosonmagyaróvár közelében fekvő Lipóton, az ötödik Lipóti Kenyér- és Halfesztiválon. Az ingyenes rendezvény ideje alatt számtalan hagyományőrző programmal várják a közönséget. A látogatók a kenyér- és halkülönlegességek mellett megismerkedhetnek a község természeti kincseivel és a Szigetköz ősi mesterségeivel is.

CSAK SZABADON – EFOTT FESZTIVÁL

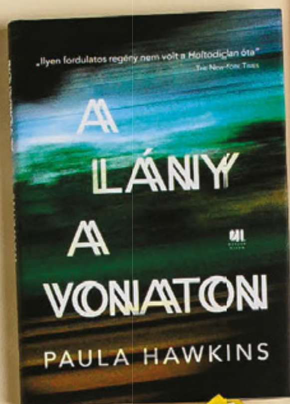
JÚLIUS 14–19.

A negyven éve fiatal fesztivál nyitásáról *Ganxsta Zolee és a Kartel*, zárásáról pedig egy gigantikus szülinapi show gondoskodik majd. És közte a fesztiválozók a Velencei-tó partján ejtőzve szakadhatnak el a hétköznapoktól, és gyűjthetnek új élményeket. Az aktív kikapcsolódásra vágyók számos sportprogramból válogathatnak.

EZT OLVASSUK A HÉTEN

Háy János novellái, olasz családregény, krimi a New York Times bestsellerlistájáról és két mesekönyv a Nők Lapja e heti könyvajánlójában.











Helena Marten: CITROMKERT
(General Press Könyvkiadó, 2015)
A regény úgy indul, akár egy szappanopera: a nagytiszteletű *Domenico Montanari* végrendeletét olvassa fel a jegyző, a gyászoló család csendben hallgatja a dagályos szöveget, a kiszámítható felsorolást, egészen addig, amíg el nem hangzik a végzetes mondat: a céget a kereskedő két lánya örökölje. *Luisa*, a fiatal lány szinte sokkot kap, amikor kiderül, hogy apjának van egy lánya valahol a messzi Itáliában. Luisa mindent megtesz, hogy a család túlélje a csapások sorozatát, de egy szende lánykának a 18. századi frankfurti kereskedővilágban nincs egyszerű dolga. Ott van viszont *Francesca*, az eltitkolt féltestvér, aki Szardínián egy banditával kötötte össze életét, és képes fegyvert a fogai közé szorítva létrákon, hegyeken, völgyeken át menekülni kislányával együtt az üldözői elől. Találkozásuk egy sor változást indít el mindkettejükben, és a család többi tagja is tartogat még pár meglepetést. *(Jónap Rita)*

Berg Judit: LENGEMESÉK – III. ŐSZ A NÁDTENGEREN
(Central Könyvek, 2015)
Ősszel a Nádtenger élete megváltozik. Vándormadarak ezrei éjszakáznak a csendesen hajladozó nádszálakon, mások hosszú téli álomra készülődnek. Lengevár lakóira, a zöldbőrű lengékre is sok feladat vár: be kell gyűjteniük a termést a télre, és elő kell készíteniük a nagy fűzfa odvát, hogy menedéket adjon a fagyok idején. Berg Judit Lengemesék-sorozatának újabb kötetében sosem látott, új ellenség fenyegeti a Locsogó-tó nyugalmát. A jószívű és elszánt *Füttyös Vilkó* idegen vizekre merészkedik, majd minden eddiginél nagyobb veszedelembe csöppen. *Timkó Bíbor* varázslatos rajzai hűen mutatják be a nádas élővilágát. *(Zombori Andrea)*

Paula Hawkins: A LÁNY A VONATON
(XXI. Század, 2015)
Az emlékezetkiesés mindig is népszerű téma volt a thrillerszerzők körében, Paula Hawkins is erre építi első regényét, amely fél éve stabilan tartja magát a New York Times bestsellerlistájának tetején. Főhősnőnk masszív alkoholizmusa miatt képtelen visszaemlékezni az éjszakára, amikor egy fiatal nő eltűnt nem messze a régi lakóhelye közelében. Ráadásul látásból ismerte is a nőt, mert vonata, amellyel Londonba ingázik, mindennap az ő házuk mögött lassít le egy sorompónál. *Rachel* agyából idővel sorra törnek a felszínre az apró részletek: egy kék ruha, vér, egy vörös hajú férfi, a rendőrség azonban nem veszi komolyan tanúként, és ő maga sem bízik saját emlékezetében. A rejtély megoldása meglepő és egyben sokkoló is. *(Oravecz Éva Csilla)*

Mészáros Bori: AZ ÁLOMTÜNDÉR
(Látóhatár, 2015)
A beszédes nevű *Pilla* kezdő álomtündér. Fontos feladata, hogy segítsen elaltatni a gyerekeket, és szabadítsa meg őket a rossz álmoktól. Miközben az öreg *Holdvilág* iránymutatásai nyomán beletanul a munkába, megismerkedik *Emmával* és *Árminnal*, a testvérpárral, akiknek az édesapja nagyon elfoglalt, kevés időt tud a gyerekeivel tölteni. Egy – nem annyira ijesztő – sárkány, néhány fura manó és egy játék baba még a történet fontos szereplői, de természetesen a végén minden megnyugtatóan rendeződik el. Mészáros Bori nemcsak megírta a melengető történetet, de meg is rajzolta, hiszen személyében egy fiatal és tehetséges festőművészt köszönthetünk. Az esti lefekvések kedves kísérője lehet ez a szép mesekönyv. *(Hulej Emese)*

Háy János: HOZOTT LÉLEK
(Európa, 2015)
A léleknek két rekesze van. Az egyikben a boldog percek tárolódnak, manapság inkább erre szeretünk koncentrálni, a másikban az árnyékos, borús tanulságok gyülekeznek – a szerzőt kizárólag ezek érdeklik. Hozott lelkek múzeuma – ő így is hívja a novelláskötetét. Hol a feleség, hol a férj, hol a gyerek monológját halljuk, akik kegyetlen őszinteséggel tárják fel működésük mozgatórugóit. Megint a régi nóta? Az. De Háy János mindig tud meglepetéssel szolgálni. *(Koronczay Lilla)*

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: ORAVECZ ÉVA CSILLA
FOTÓ: NÉMETH GABRIELLA

GRECSÓ KRISZTIÁN

Gazember leszek



„De ezért ugye nem vagyok gazember?", kérdezi Gábor, és úgy néz rám, mintha számítana, mit felelek, mintha egy álnok tagadással lemoshatnám róla, hogy hazug férfi. Hallgatok, nem felelek semmit, nem tudom, mit mondjak, mert az gondolom, jobb lenne, ha tudná, hogy gazember. Sőt, ha már az, inkább határozza el, hogy az lesz, mint egy modern III. Richárd. Még az is jobb lenne, mint hogy mentegetni itt nekem magát, hogy „csak az élet adja vissza, amit elvett", sőt, „azt már nem is adhatja vissza, mert annyira elvette". Rázom a fejem, sandán mosolygok, és inkább intek Andikának, hogy hozzon még két sört.

A Kávés Katica terasza tele van, alig férnek már a falnak és a virágládáknak támasztott hangszerek, ebbe a Váci úti kocsmába járnak inni a mindig szomorú szemű dzsesszdobosok, meg a nyurga, beesett arcú rockgitárosok, és itt költik el szegényes tésztavacsorájukat a köpcös, szakállas basszusgitárosok is. Sőt, néha még jól fésült elsőhegedűsökkel is találkozni, és péntek estéken illegetik itt magukat tévés tehetségkutatókban kiégett lányok, akik nemcsak a tehetségüket élték fel, de a szívük is elporladt.

„Nem igaz, hogy nem érted!", pöröl velem tovább, „a sors egyszer ad, egyszer elvesz", mondja, aztán megigazítja a gitárját, el akar dőlni. Gábor is próbáról jött, a Váci út túloldalán van egy öreg, végeláthatatlan gyárépület, régen elhagyták a munkások, és gépek sincsenek már. Az üres termekben sztárnak álmodják magukat a fiatalok és az örökifjak, és persze Gábor közepesen népszerű rockbandája is ott recsegteti az erősítőt. Megjött a sör, és vele két vodka is, Gábor valahogy tud úgy rendelni, hogy az ember nem veszi észre, mikor csinálja.

„A Kávés Katica terasza tele van, alig férnek már a falnak és a virágládáknak támasztott hangszerek, ebbe a Váci úti kocsmába járnak inni a mindig szomorú szemű dzsesszdobosok..."

Frontember barátom egész este az ifjúságáról magyarázott, megindították a felszakadó emlékek, a gyomaendrődi nyarak a nagyinál, meg hogy az alföldi lányok sosem álltak vele szóba, pedig már akkor is gitározott, meg pesti is volt, amiről azt hitte, menőség, és mégsem. Már le is érettségizett, és ő még mindig romlatlan volt, pedig úgy elromlott volna már, hogy majd' belehalt. Akkor jött végre Kati, az érettségi banketten vette észre, hogy csillog a szeme, miközben ő a Hatvanhetes úton című Republic-dalt pötyögi, és hazafelé meg is csókolta. Úgy telt el a nyár, hogy álmodoztak, vágytak egymásra, akkoriban így ment az élet, a fiatalok csókot loptak a Dagály strand kiégett gyöpén.

Nevetnem kellett, még sosem láttam ilyen megindultnak, és ő csak mesélt tovább, Kati a nyár végére beadta a derekát, és azt ígérte, ha a szülei elutaznak a hétvégén, együtt alhatnak végre. Gábor szinte könnyes szemmel nézett rám, amikor ezt mondta, „tudod, hogy vágytam rá?", kérdezte, „ember még úgy nem vágyott másik emberre". Aztán egy kitört ajtós telefonfülkéről mesélt, hogy abban állt, amikor pénteken, remegő kézzel felhívta Katit, aki szomorú volt, mert sajnos megbetegedett a nagymamája, és azonnal el kellett utaznia hozzá Ercsibe. Elmaradt a hétvégi románc, és ezzel valahogy vége is lett mindennek, elmaradtak.

Még mindig nem értettem, hogyan került elő ez a történet, miért kell ennyire sajnálnom a régi Gábort, amikor a mai férfi belekezdett egy másik történetbe, hogy három hete udvarol egy vékony derekú érettségizőnek, Dórika, isteni bőr, rajongó, és eddig mégsem állt kötélnek. Vacsora, mozi, de semmi több, aztán tegnap arra gondolt, hogy nem kínál elég vonzó randikat, hát kibérelt egy vitorlást a Balatonon, egész hétvégére, elküldte a lánynak a linket a hajóról, amire végre nem csak mosolygós fejeket kapott válaszul, hanem volt közte egy kacsintós is. „Ilyenek a mai csajok, érted, nem írnak semmit, csak küldik ezeket a hülye fejeket", mondta, és én éreztem, hogy a lényeget még mindig nem bökte ki. „Miért mondod ezt?", kérdeztem, mire Gábor lehajtotta a fejét.

Dórika néhány perc múlva megírta, hogy baj van, ő megígérte a barátjának, hogy a hétvégét végre kettesben töltik, és ő most nem is tudja, mit mondjon neki, annyira várta már szegény fiú. „Na ne", vágtam közbe, „de", bólogatott Gábor, mert a lány meg se várta a választ, megint küldött sok mosolygós fejet, és most kivételesen írt is, hogy tudja már, megvan a megoldás, azt fogja hazudni, hogy megbetegedett a nagymamája, és sajnos le kell hozzá utaznia vidékre. És megkérdezte, mit mondjon, hol lakik a nagymamája.

„Látod magad?", kérdeztem, és belekortyoltam a sörbe, „látod azt a fiút, aki ott áll a kitört ajtajú telefonfülkében?" „Hagyjál", morogta Gábor, és közben bepötyögte a telefonba a választ. „Lakjon, mondjuk, Ercsiben."





STORY4 **16.15** SZOMBAT

ATLANTIS

1. évad/1. – Országos tévépremier! Jason elindul megkeresni édesapját, ám egy idegen és misztikus tengerparton tér magához. Mitikus lények világa, jósoló orákulum és hatalmas paloták, melyekről úgy tartják, óriások építették; ez az elveszett város, Atlantis. De úgy tűnik, a jövevény rossz időpontot választott érkezéséhez a mesés birodalomba. Jason egy életveszélyes rituálé közepén találja magát, ahonnan nincs menekvés...

STORY4 **21.25** VASÁRNAP

VÉLETLEN BOLDOGSÁG

Isabelle sikeres és szerelmes, de fél férjhez menni a barátjához, a családi átok miatt. *A családban minden első házasság válással végződik. Ezért a testvérével kitalálják, hogy keres valakit, akihez gyorsan hozzámehet, majd elválhat. A véletlen összehozza Jean-Yves-vel, aki turisztikai újságíró, és éppen Kenyába repül...*



TV2 **23.45** VASÁRNAP

AZ EMBER GYERMEKE

A Föld tartalékai teljesen kimerültek, a jövő kilátástalan, 19 éve nem született gyerek. A széthulló társadalmak közül egyedül a diktatorikus Nagy-Britannia élte túl a belső harcokat. Theo régen a változás élharcosa volt, de mára megkeseredett ember. Aztán az egykori szerelme szívességet kér tőle: egy fiatal nőt kell kijuttatnia az országból.

szombat

JÚLIUS 18.

DUNA TELEVÍZIÓ

6.25 Hazajáró Bodzai-havasok **7.00** Híradó **7.30** Hogy volt!?... Feleki Kamillra emlékezünk (12) **8.25** Herman Ottó, az utolsó magyar polihisztor **9.25** Egy rendőrkutya kalandjai (12) **11.00** Építészkorzó (6) **11.30** Csodabogár **12.02** Híradó **12.45** Térkép (12) **13.15** Székely vágta **14.15** Fogjunk tolvajt! (12) **16.00** Szeretettel Hollywoodból (12) **16.30** Balatoni nyár **18.00** Híradó **18.30** SzerencseSzombat (12) **19.30** A három testőr Afrikában (12) **21.05** Amadeus (12) **0.05** Tortúra (16) **1.50** A három testőr Afrikában (12)

TV2

5.10 Babavilág (12) **5.35** Super Car (12) **6.00** Teleki Sámuel útján (6) **6.25** TV2-matiné **8.25** Állati dokik 2. (12) **8.50** Astro-Világ **10.00** Babavilág (12) **10.30** Kandász Travel – Nyár (12) **11.35** Pimasz úr ott alszik A vendéglátó: Lakatos Márk. (12) **12.45** Kasza! (12) **14.00** Kuzey Güney – Tűz és víz (12) **16.00** Columbo (12) **18.00** Tények **19.00** Túl az Óperencián (12) **21.55** A mexikói (16) **0.30** Meggyanúsítva (16)

RTL KLUB

6.45 Kölyökklub (6) **9.55** Ízes élet (12) **11.10** Kalandor **11.35** Street Kitchen (12) **12.05** Egy rém modern család (12) **13.00** Az élet csajos oldala (12) **13.55** A harc törvénye (12) **16.00** Gracie (12) **18.00** RTL Híradó **18.50** Fókusz Plusz (12) **19.10** A szuper exnőm (12) **21.00** Terminátor 3 – A gépek lázadása (16) **23.05** A tengerészgyalogos 2 (18) **1.05** Óceánok úrnői (16) **3.20** Az élet csajos oldala

VIASAT 3

7.55 Will és Grace (12) **9.20** Szívek szállodája (12) **11.15** Halott férfi nem hord zakót **13.05** Monk – Flúgos nyomozó (12) **14.05** NCIS II. 8 (12) **16.55** A Flintstone család (12) **18.45** ZseniKém – Az ügynök haláli (12) **21.00** Mobil (16) **22.55** A sejt (18) **1.05** Jackie nővér (16) **2.10** Will és Grace (12) **2.35** Candlefordi kisasszonyok (12)

STORY4 TV

6.05 A Föld legnagyobb hősei (6) **7.05** W.I.T.C.H., a tiniboszorkányok (6) **7.35** Kacsamesék (12) **8.35** Balu kapitány kalandjai (12) **9.35** Kis hableány **10.05** Dallas (12) **12.15** Anna (12) **14.15** Tök nagy szerelem (12) **16.15** Atlantis (12) **17.25** Columbo (12) **19.00** 7/24 **19.25** Miss Marple (12) **21.20** Ronin (16) **23.45** Leszámolás Tokióban (18) **2.10** Miss Marple (12)

MAGYAR TELEVÍZIÓ

5.55 Ma reggel **8.54** Ma délelőtt **12.01** Déli híradó **12.41** Ma délelőtt **12.54** Ma délután **17.52** Ma este **19.30** Híradó **20.30** Ma este **21.55** Ma éjjel **0.02** Éjszakai program

vasárnap

JÚLIUS 19.

DUNA TELEVÍZIÓ

6.25 A sokszínű vallás **6.40** Biblia és irodalom **7.00** Híradó **7.30** Hogy volt!?... Koncz Gábor felvételeiből (12) **8.25** A világörökség... **8.45** Magyar tört.... **9.10** Isten kezében (12) **9.35** Engedjétek... **9.45** Kat. krónika **10.10** Ref. ifj. műsor **10.20** Unit. ifj. műsor **10.30** Bapt. ifj. műsor **10.35** Ref.magazin **11.05** Ev. riportok **11.30** Önkéntesek **12.02** Híradó **12.50** Ízőrzők **13.25** Székely vágta **14.30** Varjú a toronyórán (12) **16.00** Balatoni nyár **18.00** Híradó **18.40** Rámenős páros (12) **19.30** Neveletlen hercegnő 2 (12) **21.00** Mission: Impossible (16) **23.25** Jabberwocky (12)

TV2

5.35 Babavilág (12) **6.00** Egzotikus Ázsia (6) **6.25** TV2-matiné **8.45** Nagy Vagy, Kecskemét! (6) **9.15** Több, mint TestŐr (12) **9.45** Astro-Világ **10.55** ÁllatoZOO (12) **11.25** Apaütők (12) **12.15** Stahl konyhája (12) **12.45** Knight Rider (12) **13.50** Walker, a texasi kopó (12) **15.50** Idétlen időkig (12) **18.00** Tények **19.00** Vad évad (12) **21.10** Bad Boys (16) **23.45** Az ember gyermeke (16) **1.45** Sportos **1.55** Psych – Dilis detektívek (12) **2.35** Haláli zsaruk (12)

RTL KLUB

6.45 Kölyökklub (6) **10.50** A Muzsika TV bemutatja! **11.25** 4ütem (12) **11.55** Hazug csajok társasága (12) **13.50** Fiúk a parton (12) **15.55** Szindbád hét próbája (12) **18.00** RTL-híradó (12) **18.50** Cobra 11 (12) **19.50** A vizesnyolcas (12) **21.35** Rés a pajzson (16) **23.45** Portré (12) **0.15** Dave Chappelle koncert (16) **2.15** Cobra 11 (12) **3.00** Castle (12) **4.00** Dr. Tóth Migrén: merénylet a fejben. (12)

VIASAT 3

7.35 Szívek szállodája (12) **8.55** Will és Grace (12) **10.25** Zöld térben **10.55** Sztár Gokart **11.55** NCIS (12) **13.50** Gyilkos számok (12) **14.50** A Flintstone család (12) **16.40** ZseniKém – Az ügynök haláli (12) **18.55** Kegyetlen bánásmód (12) **21.00** Betty nővér (18) **23.15** Kegyetlen bánásmód (12) **1.15** Nikita (16) **2.50** Zöld térben **3.20** Will és Grace (12)

STORY4 TV

6.20 A Föld legnagyobb hősei (6) **7.20** W.I.T.C.H., a tiniboszorkányok (6) **7.50** Kacsamesék (12) **8.50** Balu kapitány kalandjai (12) **9.50** Kis hableány **10.20** Dallas (12) **13.35** Tök nagy szerelem (12) **15.30** Anna (12) **17.25** Columbo (12) **19.00** 7/24 **19.25** Poirot: Az elefántok nem felejtenek (12) **21.25** Véletlen boldogság (12) **23.35** Ronin (16)

MAGYAR TELEVÍZIÓ

5.55 Ma reggel **8.54** Ma délelőtt **12.01** Déli híradó **12.41** Ma délelőtt **12.54** Ma délután **17.52** Ma este **19.30** Híradó **20.30** Ma este **21.55** Ma éjjel **0.02** Éjszakai program

hétfő

JÚLIUS 20.

DUNA TELEVÍZIÓ

6.00 Roma magazin **6.30** Domovina **7.00** Híradó **7.25** Az élet sava-borsa (12) **8.10** Jamie vidéki konyhája (12) **8.40** Don Matteo (12) **9.40** A szenvedélyek lángjai (12) **10.25** A hegyi doktor – Újra rendel (12) **11.15** Az élet sava-borsa (12) **12.02** Híradó **12.45** Jamie vidéki konyhája (12) **13.15** Kívánságkosár **15.10** Charly, majom a családban (12) **16.00** Balatoni nyár **18.00** Híradó **18.35** Don Matteo (12) **19.40** A hegyi doktor – Újra rendel (12) **20.30** Kékfény (12) **21.35** J.A.G. – Becsületbeli ügyek (12) **22.25** Tetthely (16) **0.00** Indián magány (12) **1.35** Mission: Impossible (16)

TV2

5.05 Csapdába csalva (12) **5.35** 13-as raktár (12) **6.20** Mokka (12) **9.25** Stahl konyhája (12) **9.35** Babapercek (12) **10.45** Astro-Világ **12.00** Tények Délben **12.25** Aktív (12) **12.55** Sherlock és Watson (12) **13.55** Magánnyomozók (12) **14.55** Az én bűnöm (12) **16.00** Emlékezz, Reina! (12) **17.00** Fiorella (12) **18.00** Tények **19.30** Jóban Rosszban (12) **20.15** Hőhullám (12) **21.20** Hal a tortán a javából (16) **22.30** Doom (18) **0.35** Tények Este **1.20** Aktív (12) **1.40** Sportos **1.55** EZO.TV **3.00** Zsaruvér (12)

RTL KLUB

6.00 Jó reggelt, skacok! (12) **7.35** RTL-híradó **8.08** 8:08 (12) **11.45** Asztro Show **12.45** Reflektor (12) **13.00** Dr. Tóth (12) **14.00** Fókusz (12) **14.40** Éjjel-nappal Budapest (12) **15.55** Castle (12) **16.50** A szerelem foglyai (12) **18.00** Híradó **18.50** Fókusz (12) **19.25** Éjjel-nappal Bp. (12) **20.45** Barátok közt (12) **21.20** Dr. Csont (16) **23.20** Híradó **23.55** Gyilkos elmék (18) **1.00** Reflektor (12) **1.15** Chuck (12) **2.40** A bosszú angyala (12)

VIASAT 3

7.45 Monk – Flúgos nyomozó (12) **9.30** Szívek szállodája (12) **10.25** Kettős ügynök (12) **11.20** A célszemély (12) **12.10** Esküdt ellenségek: Bűnös szándék (16) **13.10** Gyilkos számok (12) **14.10** CSI: A helyszínelők (12) **16.05** NCIS (12) **18.05** Jóbarátok (12) **19.05** Két pasi meg egy kicsi (12) **21.00** CSI (12) **22.55** Betty nővér (18) **1.10** Gyilkos számok (12) **2.00** Esküdt ellenségek (16) **2.45** Gyilkos körzet (12) **3.40** A célszemély (12)

STORY4 TV

6.00 Hulk (12) **6.30** Kacsamesék (12) **7.30** Balu kapitány... (12) **8.30** Dallas (12) **9.35** NCIS (12) **11.35** Született feleségek (12) **13.35** A farm, ahol élünk (12) **15.45** Váratlan utazás (12) **17.55** Született... (12) **20.30** Szex és New York (12) **21.00** Murdoch nyomozó... (12) **22.00** Véletlen boldogság (12) **0.10** Szex és... (16) **0.40** Bostoni halottkémek (16) **1.40** Dallas (12) **2.40** A szomszéd főztje... (12)

MAGYAR TELEVÍZIÓ

5.55 Ma reggel **8.54** Ma délelőtt **12.01** Déli híradó **12.41** Ma délelőtt **12.54** Ma délután **17.52** Ma este **19.30** Híradó **20.30** Ma este **21.55** Ma éjjel **0.02** Éjszakai program

kedd

JÚLIUS 21.

DUNA TELEVÍZIÓ DUNA

6.00 Srpski ekran **6.30** Unser Bildschirm **7.00** Híradó **7.25** Az élet sava-borsa 12 **8.10** Jamie vidéki konyhája 12 **8.40** Don Matteo 12 **9.35** A szenvedélyek lángjai 12 **10.20** A hegyi doktor 12 **11.10** Az élet sava-borsa 12 **12.02** Híradó **12.40** Jamie vidéki konyhája 12 **13.15** Kívánságkosár **15.10** Charly, majom a családban 12 **16.00** Balatoni nyár **18.00** Híradó **18.40** Don Matteo 12 **19.40** A hegyi doktor 12 **20.35** Párizsi helyszínelők 12 **21.30** Az ügyfél 16 **23.30** Tenyérnyi gyerekek 16 **0.30** Tetthely 16 **2.05** Magyar elsők 12

TV2 tv2.hu

5.05 Csapdába csalva 12 **5.35** 13-as raktár 12 **6.20** Mokka 12 **9.25** Stahl konyhája 12 **9.35** Babapercek 12 **10.45** Astro-Világ **12.00** Tények Délben **12.25** Aktív 12 **12.55** Sherlock és Watson 12 **13.55** Magánnyomozók 12 **14.55** Az én bűnöm 12 **16.00** Emlékezz, Reina! 12 **17.00** Fiorella 12 **18.00** Tények **19.30** Jóban Rosszban 12 **20.15** Hőhullám 12 **21.20** Hal a tortán a javából 16 **22.30** Hawaii Five-0 12 **23.35** Last Resort – A belső ellenség 16 **0.40** Tények **1.25** Aktív 12

RTL KLUB

6.00 Jó reggelt, skacok! 12 **7.35** RTL-híradó **8.08** 8:08 12 **11.45** Asztro Show **12.45** Reflektor 12 **13.00** Dr. Tóth 12 **14.00** Fókusz 12 **14.40** Éjjel-nappal Bp. 12 **15.55** Castle 12 **16.50** A szerelem foglyai 89 12 **18.00** RTL Híradó **18.50** Fókusz 12 **19.25** Éjjel... 12 **20.45** Barátok közt 12 **21.20** Zene és szöveg 12 **23.20** RTL-híradó **23.55** Tökéletes célpont 12 **0.55** Nevelésből elégséges 12 **1.25** Reflektor 12

VIASAT 3

7.45 Monk – Flúgos nyomozó 12 **9.30** Szívek szállodája 12 **10.25** Kettős ügynök 12 **11.20** A célszemély 12 **12.10** Esküdt ellenségek: Bűnös szándék 16 **13.10** Gyilkos számok 12 **14.10** CSI: A helyszínelők 12 **16.05** NCIS 12 **18.05** Jóbarátok 12 **19.05** Két pasi meg egy kicsi 12 **21.00** Mocskos zsaruk 16 **23.20** CSI: A helyszínelők 12 **1.10** Gyilkos számok 12 **2.00** Esküdt ellenségek 16

STORY4 TV STORY4

6.00 Hulk 12 **6.30** Kacsamesék 12 12 **7.30** Balu... 12 **8.30** Dallas 12 **9.35** NCIS 12 **11.35** Született feleségek 12 **13.35** A farm, ahol élünk 12 **15.45** Váratlan utazás 12 **17.55** Született feleségek 12 **19.00** 7/24 **19.25** Született... 12 **20.30** Szex és New York 12 **21.00** Házinyúlra nem lövünk 16 **22.45** Szex és... 16 **23.15** Bostoni halottkémek 16 **0.15** Dallas 12

MAGYAR TELEVÍZIÓ M1

5.55 Ma reggel **8.54** Ma délelőtt **12.01** Déli híradó **12.41** Ma délelőtt **12.54** Ma délután **17.52** Ma este **19.30** Híradó **20.30** Ma este **21.55** Ma éjjel **0.02** Éjszakai program

szerda

JÚLIUS 22.

DUNA TELEVÍZIÓ DUNA

6.00 Horvát krónika **6.30** Ecranul nostru **7.00** Híradó **7.25** Az élet sava-borsa 12 **8.10** Jamie vidéki konyhája 12 **8.40** Don Matteo 12 **9.45** A szenvedélyek lángjai 12 **10.25** A hegyi doktor 12 **11.15** Az élet sava-borsa 12 **12.02** Híradó **12.40** Jamie vidéki konyhája 12 **13.15** Kívánságkosár **15.10** Charly, majom a családban 12 **16.00** Balatoni nyár **18.00** Híradó **18.40** Don Matteo 12 **19.45** A hegyi doktor 12 **20.35** Szabadság tér '89 . **21.25** Szerelem és vérbosszú 16 **22.25** Római helyszínelők 16 **23.25** Aranyfeszt **0.20** A vörös fogadó 16

TV2 tv2.hu

5.05 Csapdába csalva 12 **5.35** 13-as raktár 12 **6.20** Mokka 12 **9.25** Stahl konyhája 12 **9.35** Babapercek 12 **10.45** Astro-Világ **12.00** Tények **12.25** Aktív 12 **12.55** Sherlock és Watson 12 **13.55** Magánnyomozók 12 **14.55** Az én bűnöm 12 **16.00** Emlékezz, Reina! 12 **17.00** Fiorella 12 **18.00** Tények **19.30** Jóban Rosszban 12 **20.15** Hőhullám 12 **21.20** Hal a tortán a javából 16 **22.30** Sherlock és Watson 12 **23.35** Lángoló Chicago 12 **0.40** Tények

RTL KLUB

6.00 Jó reggelt... 12 **7.35** RTL-híradó **8.08** 8:08 12 **11.45** Asztro Show **12.45** Reflektor 12 **13.00** Dr. Tóth 12 **14.00** Fókusz 12 **14.40** Éjjel-nappal Bp. 12 **15.55** Castle 12 **16.50** A szerelem foglyai 12 **18.00** RTL Híradó **18.50** Fókusz 12 **19.25** Éjjel-nappal Bp. 12 **20.45** Barátok közt 12 **21.20** Szulejmán 12 **22.25** RTL-híradó **22.50** Döglött akták 16 **0.00** Egy rém modern család 12

VIASAT 3

7.45 Monk 12 **9.30** Szívek szállodája 12 **10.25** Kettős ügynök 12 **11.20** A célszemély 12 **12.10** Esküdt ellenségek 16 **13.10** Gyilkos számok 12 **14.10** CSI: A helyszínelők 12 **16.05** NCIS 12 **18.05** Jóbarátok 12 **19.05** Két pasi meg egy kicsi 12 **21.00** Speciális alakulat 16 **22.55** Mocskos zsaruk 16 **1.10** Gyilkos számok 12

STORY4 TV STORY4

6.00 Hulk 12 **6.30** Kacsamesék 12 **7.00** Kacsamesék 12 **7.30** Balu kapitány kalandjai 12 **30** Dallas 12 **9.35** NCIS 12 **11.35** Született feleségek 12 **13.35** A farm, ahol élünk 12 **15.45** Váratlan utazás 12 **17.55** Született feleségek 12 **19.00** 7/24 **20.30** Szex és New York 12 **21.00** Cadillac Man 16 **22.55** Szex és... 16 **23.25** Bostoni halottkémek 16 **0.25** Dallas 12

MAGYAR TELEVÍZIÓ M1

5.55 Ma reggel **8.54** Ma délelőtt **12.01** Déli híradó **12.41** Ma délelőtt **12.54** Ma délután **17.52** Ma este **19.30** Híradó **20.30** Skandinávlottó-sorsolás **20.35** Ma este **21.55** Ma éjjel **0.02** Éjszakai program

csütörtök

JÚLIUS 23.

DUNA TELEVÍZIÓ DUNA

6.00 Rondó **6.30** Kvartett **7.00** Híradó **7.25** Az élet sava-borsa 12 **8.10** Jamie vidéki konyhája 12 **8.40** Don Matteo 12 **9.40** A szenvedélyek lángjai 12 **10.25** A hegyi doktor – Újra rendel 12 **11.10** Az élet sava-borsa 12 **12.02** Híradó **12.40** Jamie vidéki konyhája 12 **13.15** Kívánságkosár **15.10** Charly... 12 **16.00** Balatoni nyár **17.45** SzerencseHíradó 12 **18.00** Híradó **18.40** Don Matteo 12 **19.40** A hegyi doktor – Újra rendel 12 **20.30** Szívek doktora 12 **21.20** Casanova visszatér 12 **23.00** kult.hu 12 **23.30** Gyertek el a névnapomra! 12 **1.35** A vörös fogadó 16

TV2 tv2.hu

5.05 Csapdába csalva 12 **5.35** 13-as raktár 12 **6.20** Mokka 12 **9.25** Stahl konyhája 12 **9.35** Babapercek 12 **10.45** Astro-Világ **12.00** Tények Délben **12.25** Aktív 12 **12.55** Sherlock és Watson 12 **13.55** Magánnyomozók 12 **14.55** Az én bűnöm 12 **16.00** Veronica aranya 12 **17.00** Fiorella 12 **18.00** Tények **19.30** Jóban Rosszban 12 **20.15** Hőhullám 12 **21.20** Hal a tortán a javából 16 **22.30** Doktor Rush 16 **23.35** Ügyféllista 16 **0.40** Tények Este **1.25** Aktív 12 **1.45** Sportos **2.00** EZO.TV

RTL KLUB

6.00 Jó reggelt, skacok! 12 **7.35** RTL-híradó **8.08** 8:08 12 **11.45** Asztro Show **12.45** Reflektor 12 **13.00** Dr. Tóth 12 **14.00** Fókusz 12 **14.40** Éjjel-nappal Bp. 12 **15.55** Castle 12 **16.50** A szerelem foglyai 12 **18.00** RTL Híradó **18.50** Fókusz 12 **19.25** Éjjel-nappal Bp. 12 **20.45** Barátok közt 12 **21.20** CSI: A helyszínelők 16 **22.25** RTL-híradó **22.45** CSI 16 **23.50** Pajzán parti cserediákoknak 18 **1.40** Reflektor 12

VIASAT 3

7.45 Monk... 12 **9.30** Szívek szállodája 12 **10.25** Kettős ügynök 12 **11.20** A célszemély 12 **12.10** Esküdt ellenségek: Bűnös szándék 16 **13.10** Gyilkos számok 12 **14.10** CSI: A helyszínelők 12 **16.05** NCIS 12 **18.05** Jóbarátok 12 **19.05** Két pasi meg egy kicsi 12 **21.00** A magány-nyomozó 12 **23.30** Speciális alakulat 16 **1.15** Gyilkos számok 12 **2.05** Esküdt ellenségek: Bűnös szándék 16

STORY4 TV STORY4

6.00 Hulk 12 **6.30** Kacsamesék 12 **7.30** Balu kapitány kalandjai 12 **8.30** Dallas 12 **9.35** NCIS 12 **11.35** Született feleségek 12 **13.35** A farm, ahol... 12 **15.45** Váratlan utazás 12 **17.55** Született feleségek 12 **19.00** 7/24 **19.25** Született... 12 **20.30** Szex és New York 12 **21.00** Szuperhekus kutyabőrben 16 **22.45** Szex és... 16 **23.10** Bostoni halottkémek 16 **0.10** Dallas 12

MAGYAR TELEVÍZIÓ M1

5.55 Ma reggel **8.54** Ma délelőtt **12.01** Déli híradó **12.41** Ma délelőtt **12.54** Ma délután **17.52** Ma este **19.30** Híradó **20.30** Ma este **21.55** Ma éjjel **0.02** Éjszakai program

péntek

JÚLIUS 24.

DUNA TELEVÍZIÓ DUNA

6.00 P'amende **6.30** Öt kontinens **7.00** Híradó **7.25** Az élet sava-borsa 12 **8.15** Jamie vidéki konyhája 12 **8.45** Don Matteo 12 **9.40** A szenvedélyek lángjai 12 **10.30** A hegyi doktor – Újra rendel 12 **11.15** Az élet sava-borsa 12 **12.02** Híradó **12.40** Jamie vidéki konyhája 12 **13.15** Kívánságkosár **15.10** Charly... 12 **16.00** Balatoni nyár **18.00** Híradó **18.40** Don Matteo 12 **19.40** A hegyi doktor – Újra rendel 12 **20.35** Brown atya 12 **21.30** Columbo – Matt két lépésben 12 **22.45** Macska és az egerek 16 **0.25** Casanova visszatér 12 **2.05** Magyar elsők: Az első magyar filmfesztivál

TV2 tv2.hu

5.05 Csapdába csalva 12 **5.35** 13-as raktár 12 **6.20** Mokka 12 **9.25** Stahl konyhája 12 **9.35** Babapercek 12 **10.45** Astro-Világ **12.00** Tények Délben **12.25** Aktív 12 **12.55** Sherlock és Watson 12 **13.55** Magánnyomozók 12 **14.55** Az én bűnöm 12 **16.00** Veronica aranya 12 **17.00** Fiorella 12 **18.00** Tények **19.30** Jóban Rosszban 12 **20.15** Hőhullám 12 **21.20** Hal a tortán a javából 16 **22.30** Hazudj, ha tudsz! 16 **23.35** Kettős ügynök 12 **0.40** Tények Este **1.25** Aktív 12 **1.45** Sportos **2.00** EZO.TV **3.00** Ringer – A vér kötelez 12

RTL KLUB

6.00 Jó reggelt, skacok! 12 **7.35** RTL-híradó **8.08** 8:08 12 **11.45** Asztro Show **12.45** Reflektor 12 **13.00** Dr. Tóth 12 **14.00** Fókusz 12 **14.40** Éjjel-nappal Budapest 12 **15.55** Castle 12 **16.50** A szerelem foglyai 12 **18.00** RTL Híradó **18.50** Fókusz 12 **19.25** Éjjel-nappal Bp. 12 **20.45** Barátok közt 12 **21.20** Egyik kopó, másik eb 12 **23.20** RTL-híradó **23.50** A főnök 16 **0.55** Reflektor 12 **1.10** Street Kitchen 12

VIASAT 3

7.45 Monk 12 **9.30** Szívek szállodája 12 **10.25** Kettős ügynök 12 **11.20** A célszemély 12 **12.10** Esküdt ellenségek: Bűnös szándék 16 **13.10** Gyilkos számok 12 **14.10** CSI: A helyszínelők 12 **16.05** NCIS 12 **18.05** Jóbarátok 12 **19.05** Két pasi meg egy kicsi 12 **20.10** Két pasi meg egy kicsi 12 **21.00** A patrióta 16 **22.55** A magánnyomozó 12 **1.15** Esküdt ellenségek: Bűnös szándék 16 **2.05** Nikita 16

STORY4 TV STORY4

6.00 Hulk 12 **6.30** Kacsamesék 12 **7.30** Balu kapitány... 12 **8.30** Dallas 12 **9.35** NCIS 12 **11.35** Született feleségek 12 **13.35** A farm, ahol élünk 12 **15.45** Váratlan utazás 12 **17.55** Született feleségek 12 **19.00** 7/24 **19.25** Született feleségek 12 **20.30** Szex és New York 12 **21.00** Bostoni halottkémek 16 **22.05** A préda 16 **0.20** Szex és... 16 **0.50** Bostoni halottkémek 16

MAGYAR TELEVÍZIÓ M1

5.55 Ma reggel **8.54** Ma délelőtt **12.01** Déli híradó **12.41** Ma délelőtt **12.54** Ma délután **17.52** Ma este **19.30** Híradó **20.30** Ma este **21.55** Ma éjjel **0.02** Éjszakai program



HETI HOROSZKÓP

2015. JÚLIUS 15-ÉTŐL 21-ÉIG

IZING KLÁRA ROVATA

KOS
(MÁRCIUS 21.–ÁPRILIS 20.)

A házasságokban, együttélésekben nehéz helyzet alakulhat ki, lehet, hogy kölcsönösen egymást hibáztatják valami miatt, és nemcsak testben, hanem lélekben is eltávolodhatnak egymástól. Otthonában olyasvalaki tehet látogatást, akit ki nem állhat. Lehet, hogy nem tervezett semmilyen ingatlannal kapcsolatos ügyletet, most mégis olyan szituáció jöhet létre, amelyet érdemes fontolóra venni. Munkahelyén kolléga bosszanthatja.

RÁK
(JÚNIUS 22.–JÚLIUS 22.)

Kommunikációs problémák alakulhatnak ki, és nemcsak a házastársával nem lesznek közös nevezőn, hanem a környezetében is több az olyan ember, aki azt hiszik, hogy szentírás az, amit ők gondolnak, mondanak. A munkahelyén olyasvalaki kritizálhatja önt, akit nem tart sokra. A szerelmi kapcsolatokban eltávolodhatnak egymástól, aminek fő oka, hogy nem ugyanazt akarják. Egy váratlan esemény miatt boldognak érezheti magát.

MÉRLEG
(SZEPTEMBER 24.–OKTÓBER 23.)

A munkahelyén olyasvalaki támogatását élvezheti, akinek a szava döntő, és akinek talán köszönettel tartozik azért, mert a bevételei nőnek, vagy kisebb veszteséget kell elkönyvelnie. Ha valamivel nem ért egyet, akkor most ne vitatkozzon, mert csak saját maga alatt vágja a fát. Ha a partnerével problémája van, akkor azt vele, és ne a családtagokkal, vagy ami még rosszabb, baráttal beszélje meg.

BAK
(DECEMBER 22.–JANUÁR 20.)

Hajlamossá válik diktátor módjára viselkedni. A környezetében többen vannak, akik nehezebben viselik a stílusát, és olyanok is, akik nyomban keresik a menekülési útvonalat, ha önnel találkoznak. Amennyiben ön szülő, gyermeke és annak másik szülője között teljes lehet az összhang egy adott helyzettel kapcsolatban, amivel nem biztos, hogy ön egyetért. Ne vegyen fel kölcsönt, és ne is adjon senkinek semmit!

BIKA
(ÁPRILIS 21.–MÁJUS 20.)

A párkapcsolatokban partnere nehézfejűsége miatt érezheti az életet kissé bonyolultnak. De az is lehet, hogy már egyre nehezebben viseli azt a helyzetet, amelybe a lelkiismerete kényszeríti, és amely rokonnal kapcsolatos. Beszéljen a családtagokkal, és a terhekből adjon át nekik! A szerelmi viszonyokat az teheti próbára, hogy kedvese olyan társaságba került, vagy olyan barátja van, amely/aki rossz hatással van rá.

OROSZLÁN
(JÚLIUS 23.–AUGUSZTUS 23.)

Nemhogy félszavakból, hanem körmondatokból sem érti egymást a környezetében élőkkel. Ezért fontos, hogy világosan, egyértelműen fogalmazzon! Így elkerülheti a kommunikációs problémát, amelynek nyomában anyagi veszteség járhat. Rokonnak, családtagnak nagyobb szüksége lehet arra, hogy érezze az ön szeretetét, törődését. Külfölddel kapcsolatban olyan váratlan esemény történhet, hogy ön csak kapkodja a fejét.

SKORPIÓ
(OKTÓBER 24.–NOVEMBER 22.)

Kissé nyomasztónak érezheti azt a helyzetet, amelyben éppen van. De az is lehet, hogy a hangulata nem nevezhető rózsásnak, és ebben nagy szerepe van annak, hogy a munkahelyén egyre nőnek az elvárások, illetve annak is, hogy partnere mást akar, mint ön. Ha alkalmazkodna hozzá, ha elfogadná azt, amit akar, akkor az ő kedélyállapotának változása jó hatást gyakorolhatna önre. Gyermek igyekezetét értékelje, dicsérje meg őt!

VÍZÖNTŐ
(JANUÁR 21.–FEBRUÁR 19.)

Amennyiben most tölti a szabadságát, akkor előfordulhat, hogy a munkahelyéről keresik, és ez megzavarhatja a nyugalmát. Ha dolgozik, akkor kollégával kommunikációs problémák alakulhatnak ki, de az is lehet, hogy duplán kell fáradnia, amitől feszültté válik. A párkapcsolatokat nehézzé teheti az ingadozó lelkiállapot, illetve a féltékenykedés. Ha titka van, azt jól őrizze.

IKREK
(MÁJUS 21.–JÚNIUS 21.)

A munkában alakulhatnak ki nehézségek, amikor hiába igyekszik, hiába tesz meg mindent, környezetében több az olyan ember, akik mást akarnak, és akik az alkalmazkodásra képtelenek. A pénzére jobban vigyázzon, különösen, mert olyan váratlan helyzet alakulhat ki, ami miatt nagyobb lehet a kiadása. A szerelmi kapcsolatokra negatív hatást gyakorolhatnak a pénzügyek, emiatt eltávolodhatnak egymástól.

SZŰZ
(AUGUSZTUS 24.–SZEPTEMBER 23.)

Tegyen meg minden öntől telhetőt a környezetében egészségi problémával küszködő személyért! Aki, az ön gondoskodásának hála, jobban érezheti magát a bőrében. Baráti kapcsolatban olyan feszültség alakulhat ki, ami miatt akár meg is szűnhet a barátság. Ha ezt nem szeretné, akkor ne mondjon véleményt, ne kérjen szívességet. A szerelmi kapcsolatok akkor működhetnek jól, ha engedelmeskedik partnerének, és azt szeretné, amit ő.

NYILAS
(NOVEMBER 23.–DECEMBER 21.)

Mindennél fontosabb ezen a héten az egészsége megőrzése. Ha gondjai vannak, akkor ne kezelgesse otthon magát, hanem forduljon orvoshoz. Még fontosabb az arany középút megtalálása, legyen szó diétáról, testmozgásról vagy munkáról. Tévesen úgy képzelheti, hogy tisztán lát végre egy olyan ügyben, amely miatt sok könynyet ejtett, ám ez tévedés. Ne hozzon fontos döntést, mert minden másként alakul majd!

HALAK
(FEBRUÁR 20.–MÁRCIUS 20.)

Megtörténhet, hogy a családi költségvetést újra kell tervezni, mert pénztárcája egyre laposabb. Vannak dolgok, amelyekről – főleg, ha ön szülő – le kell mondani, hogy gyermekének mindent meg tudjon adni, amit szeretne. A szerelmi viszonyokban olyan feszültség alakulhat ki, amelynek hatására megkérdőjeleződhet a közös jövő. Ha nem akar szakítani, alkalmazkodjon partneréhez. Ha külföldre utazik, vigyen magával több pénzt.

nők lapja

66. ÉVFOLYAM, 29. SZÁM • 2015. JÚLIUS 15.
HETI NŐI MAGAZIN

www.noklapjamagazin.hu

Főszerkesztő: VÉKÁSI ANDREA
Művészeti vezető: DOBÓ KRISZTINA
Heti szerkesztő: PAPP DIÁNA
Vezetőszerkesztők: ESZES ANDREA, LAZAROVITS SZILVIA
Olvasószerkesztő: KRÚDY TAMÁS
Újságíró-főmunkatárs: ÁRVAI MAGDOLNA
Újságírók: DOBRAY SAROLTA, HULEJ EMESE, KORONCZAY LILLA, ORAVECZ ÉVA CSILLA
A lap készítésében közreműködtek: IZING KLÁRA, JÓNAP RITA, KOLIMÁR ÉVA, MIHALICZ CSILLA, MÜNZ ANDRÁS, NÁVAI ANIKÓ, PÓR ATTILA, RÁTZ MÁRIA, RIST LILLA, SZEGŐ ANDRÁS, SZIGETI HAJNI, VADAS ZSUZSA, V. KULCSÁR ILDIKÓ
Képszerkesztők: LAURENCSIK KATA, MARTINEZ ANDREA
Tervezőszerkesztők: CSORDÁS RÉKA, KOVÁCS JUDIT, MATASTIK ÁGNES, PÁL ZOLTÁN
Korrektor: ÖRDÖG VIRÁG
Olvasószolgálat: FÖLDI RITA (Telefon: 437-1560, 437-1561, e-mail: olvasok.noklapja@centralmediacsoport.hu)
Szerkesztőségi titkárság: WITTIG VALÉRIA (Telefon: 437-1562, telefax: 437-1530, e-mail: titkarsag.noklapja@centralmediacsoport.hu)
Portfólió-igazgató: VÉKÁSI ANDREA
Marketingmenedzser: KOVÁCS MÓNIKA
Marketingasszisztens, közösségi média koordinátor: BALOGH EVELIN
A szerkesztőség címe: 1037 Budapest, Montevideo u. 9. Levélcím: 1554 Budapest, Pf. 64.

Central Médiacsoport
Central Médiacsoport Zrt. • 1037 Budapest, Montevideo u. 9.
Tel.: 06-1-437-1100. Fax: 06-1-437-3737. • www.centralmediacsoport.hu

Felelős kiadó: VARGA ZOLTÁN vezérigazgató
Gazdasági igazgató: POSTÁSY CSABA
Üzletág-igazgató: LIPTÁK TÍMEA
Emberierőforrás-igazgató: GÁSPÁR ANDREA
Terjesztési igazgató: SOMLAINÉ SZLÁVIK ÉVA

Értékesítés: CM SALES KFT.
Ügyvezető igazgató: GERŐ VIKTOR
Kereskedelmi igazgató: STEFF JÓZSEF
Hirdetésekkel kapcsolatos információk: MITROVICS ANIKÓ LAPREFERENS (Telefon: 437-3637, Fax: 437-1180, E-mail: aniko.mitrovics@cmsales.hu)

Nyomdai előkészítés: GELLÉRT KATALIN osztályvezető
Képfeldolgozás: CENTRAL REPRO
Nyomás: Slovenská Grafia A. S.
HU ISSN 1419-5488

Árusításos úton terjeszti a LAPKER Zrt. Előfizetésben terjeszti a Magyar Posta Zrt. Előfizethető a www.mc.hu internetes oldalon, illetve a kiadóban a +36-1-510-0888-as telefonszámon, valamint személyesen a 1037 Budapest, Montevideo u. 9. címen, hétfőtől péntekig 10-től 16 óráig. Előfizetésben terjeszti a Magyar Posta Zrt. Kereskedelmi Igazgatóság, Hírlap Üzlet, Postacím: 1900 Budapest. Előfizethető az ország bármely postáján, a hírlapot kézbesítőknél, valamint megrendelhető e-mailen: hirlapelofizetes@posta.hu és telefonon a 06-80-444-444-es számon. Kézbesítéssel kapcsolatos reklamációk fogadása: Tel.: 06-80-444-444, fax: +36-1-303-3440, e-mail: hirlap@posta.hu. További előfizetéssel kapcsolatos információk elektronikus ügyfélszolgálatunkon: http://ugyfelkapu.mc.hu. Előfizethető külföldre és külföldről a HELIR-nél, tel.: 06-80-444-444, +36-1-477-6384, fax: +36-1-303-3440, e-mail: hirlapelofizetes@posta.hu, továbbá előfizethető külföldről a HUNGAROPRESS Kft.-nél. Ügyintézés a honlapon keresztül: www.hungaropress.hu, elofizetes@hungaropress.hu, 1097 Budapest, Táblás u. 39. tel.: +36-1-348-4060, fax: +36-1-348-4065.

A Nők Lapja 2015. július 1-jétől érvényes előfizetési díjai: egy hónapra 1040 Ft, negyed évre 3120 Ft, fél évre 6120 Ft, egy évre 11 940 Ft. A feltüntetett előfizetési díjak csak belföldi kézbesítésre érvényesek. Kiadónk mindenkor érvényes Előfizetési Általános Szerződési Feltételei, valamint az adatvédelmi nyilatkozatunk megtekinthetők a www.mc.hu weboldalon. A Nők Lapja kézbesítése legkésőbb a megjelenés napján történik. Külföldön árusításos úton és online terjeszti a COLOR Interpress Kft. 1039 Budapest, Hatvany L. u. 14. Tel.: +36-1-243-9232, www.colorinterpress.hu

A Central Médiacsoport Zrt. csatlakozott a társszabályozási rendszerhez, és magára nézve kötelezőnek ismeri el a Magyar Lapkiadók Egyesülete honlapján megjelent Magatartási Kódex rendelkezéseit. További információért keresse az www.mle.org.hu honlapot.

A Nők Lapja eladási adatait a Magyar Terjesztés-ellenőrző Szövetség auditálja.

MATESZ print-audit

A JÖVŐ HÉTEN

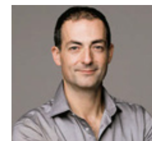
JÚLIUS 22-ÉTŐL KAPHATÓ!



CÍMLAPON:

HAUMANN PETRA ÉS PÉTER

Apa és lánya, mindketten színészek, úgyhogy az alma nem esett messze a fájától. Két dudás mégis remekül megfér egy csárdában, de a legfontosabb, amit elleshetünk tőlük, az, hogy egy összetartó családnál nincs jobb a világon.



A SZERKESZTŐ AJÁNLÁSÁVAL

Ki mit tud?

Amikor legutóbb új telefont vettem, életemben először elolvastam, mibe is egyezek bele, amikor az „Elfogadom" gombra rákattintok. Megtudtam, hogy lényegében mindenhez, ami a telefonomon található, valaki számára hozzáférést engedélyezek. Még a Koreai Köztársaság is gyűjthet rólam adatokat, ha akar. A következő lapszámunkban utánajárunk annak, hogy vajon tényleg bárhol bárki belehallgathat-e a beszélgetéseinkbe, bekapcsolhatja-e a telefon/tablet kameráját, hogy körbepillantson a szobánkban, nézegethesse a készülékekre elmentett videókat, képeket, fájlokat, esetleg fel is használhatja-e őket a saját céljaira.

Bölcsész-celeb

Puzsér Róbertra oda kell figyelni, majd kiderül, *Szegő András* mire ment vele





Krúdyval Óbudán

Nyomokban még fellelhető egy letűnt világ, amelynek *Vadas Zsuzsa* eredt a nyomába



Misztikus Toszkána

Biztos ismerik a mondást: minden út Firenzébe vezet…

A VÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

● Énekes, színész, a Beatrice frontembere. ● 1946-ban született Letenyén, erdélyi menekültek gyermekeként. Középiskolai és egyetemi tanulmányait már Budapesten végezte. ● A hatvanas évektől kezdve énekel, zenél, a magyar új hullám vezéralakja. ● 1970-ben Csuka Mónikával megalapította a Beatrice zenekart, majd 1978-ban újraalakította, immár rockzenére hangolva. A rendszer igyekezett ellehetetleníteni az együttest, ezért 1981-ben feloszlottak. ● 1987-től újra dübörög a banda, és sikert sikerre halmoz. Legismertebb slágereik: Nyolc óra munka, nyolc óra pihenés, Azok a boldog szép napok. ● A rendszerváltás környékén több rádió- és tévéműsort is vezetett, köztük a Garázs címűt, amely problémákkal küszködő fiataloknak nyújtott segítséget. ● 2010–2013-ig az RTL Klub X-Faktor című tehetségkutató műsorának egyik mentora volt.



NAGY FERÓ

FOTÓ: NAGY ATTILA

1. Kinek a leghálásabb az életben?
Talán a középiskolai tanáraimnak, amiért megtanítottak átlátni a szitán. Sokszor kellett rébuszokban beszélniük, a szocializmusban nem lehetett másképp, mi mégis mindig tudtuk, valójában mire gondolnak. Csak egy példa. Amikor az osztályfőnököm hazaért a nyugat-németországi utazásából, közölte: „Fiúk, én nem mondom meg, hol jobb élni. De az biztos, hogy arrafelé a vécében felnyalhatod a kását a padlóról, olyan tisztaság van." Kétségtelenül kicsit cinikusak voltak ezek a pedagógusok, de okosak. Nekik köszönhetem, hogy rájöttem: a történelmet utólag úgy lehet magyarázni, ahogyan akarjuk, a matematikában és a fizikában azonban nincs pardon. Ezért is lettem elektromérnök.

2. Mi volt élete legfájdalmasabb élménye?
Édesapám halála. Agydaganata volt, és én vittem be a kórházba. Amikor az orvos megállapította a bajt, bementem apámhoz, és azt tódítottam, hogy nem olyan nagy ügy, nyugodjon meg. Úgy bújt hozzám szegény, mintha megérezte volna, hogy nem igaz. Én viszont magam is elhittem, hogy meg fog gyógyulni. Amikor három hónap múlva elment, nem akartam elhinni...

3. Mi a legértékesebb tulajdona?
A családom. A gyerekeim ugyan már felnőttek, nem kell őket tovább nevelni, de néha eszembe jut, hogy valamit jól csinálhattunk, mert remek emberek lettek.

4. Mi az a téma, ami leginkább idegesíti?
A politika. Pontosabban az, hogy nem tiszta a közélet. Én legalábbis nem így képzelem el a rendet. Ami még rosszabb, hogy semmi másról nem tudunk beszélni.

5. Ha más hivatást kellene választania, mi lenne az?
Matematika–fizika szakos középiskolai tanár lennék. Imádtam a reál tantárgyakat, de aztán a zene eltérített. A nők a ludasak benne, hamar rájöttem, hogy ha rockénekes leszek, olyan lányok is az ölembe hullanak, akik amúgy rám se hederítenének. Ez egy nagytermészetű ember számára megdönthetetlen érv. Csak egyszer kellett felmennem a színpadra, hogy úgy érezzem magam, mint *Belmondo*.

6. Melyik a kedvenc idézete?
Esterházy Péter ír valami nagyon jót a *Ki szavatol a lady biztonságáért?* című regényében. A szónok felmegy az emelvényre, és felteszi a legfontosabb kérdést: „Rabok legyünk, vagy szabadok?" A tömeg erre egyöntetűen azt zúgja: „Rabok!" A nyolcvanas években ez volt a kedvenc idézetem, de sajnos máig érvényes.

7. Hisz a halál utáni életben?
Nem. Éppen elég, amennyit eddig éltünk, minek még a jövőben is okoskodni? A jelenben kell teremteni valami fontosat, és majd az utókor eldönti, hogy maradandó lesz-e, vagy sem. Legszívesebben visszanéznék száz év múlva, és megkérdezném, emlékeznek-e még a Nagy Feróra. Ha azt felelik, az ki, úgy is jó. De az is lehet, hogy a zászlójukra tűznek.

8. Melyik a kedvenc könyve, és miért?
Múltkor előkaptam a kamaszkori kedvencemet, *Salinger Zabhegyezőjét*, de három oldalnál többet képtelen voltam elolvasni belőle. Nem tűnt már olyan érdekfeszítőnek. Persze közben eltelt negyven év. De az is lehet, hogy csak rossz pillanatban nyúltam hozzá.

9. Kinek a tehetségét irigyli legjobban?
Senkiét. Akire irigy vagyok, az a Nagy Feró. Elégedett vagyok az életemmel.

10. Mi az az emberi gyengeség, amit a legkönnyebben tolerál?
A hülyeség. Már elég öreg és bölcs vagyok ahhoz, hogy ha valaki kioktat valamiről, amiben történetesen én vagyok az okosabb, nem húzom fel magam, sőt. Adom alá a lovat: mondjad csak, barátom! A hülyeséghez mindenkinek joga van.

+1. Ki játszaná önt az életéről szóló filmben?
Talán egy amatőr. Én jó értelemben véve máig amatőr maradtam. A rockhoz nem fér a rutin és a malőrök. Akkor ütős, ha kőkemény és őszinte. Ehhez tartom magam. Szerencsére, ha bemegyek egy kocsmába, ma is mindenki a testvérem, örülnek nekem, és én ezt bizonyítéknak tekintem.

Koronczay Lilla

TESCO

www.tesco.hu

Nincs frissítőbb egy zamatos dinnyénél

A kisméretű dinnyefajta tárolása nemcsak mérete miatt könnyebb, hanem tömörebb húsa miatt tovább megőrzi frissességét.

Mini görögdinnye 129 Ft/kg

Élénkpiros és ropogós, hússzínű, magszegény dinnye, héjszíne a régi idők emlékét idézi. Hagyományos típusú dinnyéknél bizonyítottan magasabb cukortartalmú görögdinnyefajta.

Magszegény görögdinnye 129 Ft/kg

Magyar sárgadinnye 199 Ft/kg

Hazánkban a legnépszerűbb sárgadinnyetípus. Intenzív, jellegzetes illatú gyümölcs, hússzíne narancssárga, lágy és lédús.

A forró nyár gyümölcse! Likopintartalma miatt antioxidáns hatású. Magas víz- és ásványianyag-tartalma miatt kiváló szomjoltó, alacsony energiatartalma miatt diétákba beilleszthető.

Magyar görögdinnye 99 Ft/kg

Citromsárga hússzínű, zamatos, a magos görögdinnyefajtáknál édesebb, magszegény dinnyekülönlegesség.

Sárgahúsú görögdinnye 149 Ft/kg

Minden héten FRISS a Tescótól!

Az ajánlat 2015. július 16-án reggel 6 órától július 22-ig, a Tesco hipermarketekben érvényes.

július 16–22.